AOÛT 2010 - N° 236 1,95 €

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes

Exclusif

Un menu saveurs de la mer avec Sophie Dudemaine

Glaces rétro

Orange givrée, pêche Melba... les classiques c'est top !

16 FICHES À CONSERVER

TARTES SALÉES

Le plein d'idées pour inviter décontracté

Cake au crabe et à l'avocat p.33

T 01379 - 236 - F: 1,95 €
GROUPE PRISMA PRESSE

25 pages Actus

- **Shopping :** esprit latino sur la table d'été
- **Forme :** il fait chaud, buvons utile
- **Enquête :** quand le design réinvente nos petits plats

60 recettes sur un air de vacances

Cuisine Actuelle
août

Miam les vacances !

C'est l'été, on a du temps. Pour le marché. Pour cuisiner. Pour la convivialité. Au jardin, la magie du barbecue opère : viandes et dessert rôtis font l'unanimité. Le melon ne demande qu'à nous rafraîchir : petites salades, bâtonnets glacés... Les copains débarquent ? Les tartes salées nous sauvent avec brio. Provençale ou façon Tatin, qui leur résiste ? Invitation bord de mer ? Sophie y a pensé. Extra son menu iodé. Très frais, vite prêts, tout ensoleillés, sympa nos menus d'août !

Béatrice Dangvan, rédactrice en chef adjointe

Sommaire

4 RENDEZ-VOUS
Agenda d'août
Fêtes, foires, festivals, escapades.

6 ACTUS DU MOIS
Fromage à la source
Bons plans, nouveautés.

10 BONNES TABLES
La vie de château
Chefs de talent à découvrir.

12 MARCHÉ DU MOIS
Star, la sardine
Bons produits de saison.

14 TOP NOUVEAU
Goûté en août
Sélection de produits nouveaux.

15 TOP GOURMET
Les petits biscuits
Leurs meilleurs mariages.

16 MENU DES AMIS
Barbecue-party
Grillades salées et sucrées.

22 C'EST TOUT SIMPLE
Soif de fruits
5 desserts ou pauses fraîcheur.

24 ENQUÊTE
Design spécial goût
À la conquête de nos assiettes.

29 SOPHIE CUISINE
... les saveurs iodées
Trois plats bord de mer, son cake au crabe et une idée déco.

34 1-2-3 C'EST PRÊT
Poisson rapido
Un plat raffiné vite fait.

35 C'EST MEILLEUR
Méli-melon
Entrée ou dessert, un régal.

44 ENVIE DU MOIS
Tartes salées à idées
En quiches, tartes ou roulés, 6 recettes plein soleil.

51 S'ÉQUIPER
La cuisson vapeur
Notre sélection de cuit-vapeur performants et d'accessoires.

52 SHOPPING
Une table latino
Haute en couleur, estivale.

55 IDÉE GOURMANDE
Spécial glaces
Banana Split, pêche Melba...
Le Top 5 des glaces rétro.

62 BIEN-ÊTRE
Buvons de l'eau !
Bien hydratées et toniques.
Tout léger, le sorbet.

65 RECETTES ENFANTS
4 fiches-recettes
Des petits gourmets en forme.

66 ENFANTS
Le goût en éveil
Jeux, séjours, bon livre...

68 CUISINE LÉGÈRE
Pique-niquez malin
Un déjeuner sur l'herbe à la fois gourmet et léger.

70 AUTOUR DU VIN
Plaisirs de nos régions
Sélection de spécialités au bon goût de terroir pour l'apéritif.
Vin au féminin.
En cave, le saumur-champigny

75 IDÉES DE REPAS
8 menus et leurs vins

78 INDEX
Recettes du mois

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 67.

PEFC
PEFC/10-31-1410
PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 4,90 € en France métropolitaine / 5,20 € en Belgique / 5,20 € au Luxembourg / 10 FS en Suisse. Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62 066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 2,95 € en France métropolitaine (frais inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 0033 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 2,95 € + 8 € de frais de port en France Métropolitaine / 10,90 € en Belgique et au Luxembourg (frais de port inclus) / 15 FS en Suisse (frais de port inclus) dans la limite des stocks disponibles. Offre valable du 12/07/2010 au 13/09/2010. **Encart** Anican 20 p. jeté sous blister des abonnés

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/

Rendez-vous agenda août

4 août
À table !

À Saumur (49), réservez votre soirée aux Grandes tablées du saumur-champigny. Des stands appétissants, de la musique, un dîner géant et gastronomique en plein air avec des produits locaux, pour seulement 10 € !

5 août
À bas la malbouffe !

À Saint-Chély-d'Apcher (48), bien manger, c'est sacré. La preuve avec la 28e édition de la Grande foire à la bonne bouffe ! Comment ne pas succomber à l'aligot, à la charcuterie, aux fromages et aux saucisses ?

6 août
L'ail en fête

À Lautrec (81), c'est la fête de l'Ail rose, et il y en a pour tous les goûts ! Les gourmands dégustent la soupe à l'ail géante et traînent au marché du terroir, les enfants s'amusent (animations ludiques) et les plus joueurs font des concours divers et variés.

Jour de l'an beau, mois d'août chaud.

7 août
Un plein d'iode

À Bouzigues (34), ne manquez pas la 25e édition de la foire aux Huîtres. Vous y dégusterez de gargantuesques plateaux de coquillages.

21 août
Aux petits oignons

À Roscoff (29), l'oignon local (AOC depuis l'an dernier) ne va pas nous faire pleurer. Un grand marché aux oignons, des dégustations, ateliers pour enfants, et même des espaces pour apprendre la danse bretonne.
- **Jusqu'au 22 août.**

Une première

À Terrasson (24), "Il était une fois la Noix du Périgord" est dédié à cette coque savoureuse. On la célèbre à travers une expo-vente.

Août mûrit les fruits, septembre les cueille.

22 août
Ça ne manque pas de sel…

À Talmont-Saint-Hilaire (85), c'est la grande fête du Sel. Au programme, visites des marais salants, d'anciens greniers à sel, folklore, ateliers de pâte à sel, rencontre avec les sauniers, découverte des spécialités locales.

Plateau de fromages

Saint-Félicien (07), bien connu pour son délicieux fromage de chèvre, fête le terroir : marché des producteurs de fromages, bien sûr, mais on y découvre aussi miel, fruits et légumes. Concours de fromages, visite de la ville en calèche, tiercé de chèvres…

23 août
Vive le cassoulet

À Castelnaudary (11), on célèbre le cassoulet. Tous les soirs, vous pourrez déguster un cassoulet, tout en assistant à des concerts et à des spectacles de rue étonnants.
- **Jusqu'au 29 août.**

27 août
Les prunes stars

Metz (59) a de l'imagination pour apprêter les mirabelles, les prunes et les quetsches ! Tartes, beignets ou pain d'épice, moelleux, bières, autant de spécialités à découvrir. Élection de Miss Mirabelle et de ses dauphines, corso fleuri dans les rues de la ville.
- **Jusqu'au 29.**

Réalisation : Anne Ghiringhelli

■ Adresses en fin de numéro

En partenariat avec PRISMA PRESSE

Réduire ses déchets, c'est dans l'air du temps !

Nous jetons en moyenne 390 kg de déchets par an et par habitant. Pour préserver notre planète, il est devenu urgent de consommer mieux : en adoptant des gestes simples, nous pouvons alléger considérablement notre poubelle. Revue de détail à l'occasion des repas en plein air.

GESTE N°1

J'achète à la coupe

J'évite les produits pré-emballés, d'autant plus que les quantités proposées ne sont pas toujours adaptées à mes besoins. Acheter le fromage et la charcuterie à la coupe, les fruits et légumes au détail, les légumes secs en vrac, c'est acheter la juste quantité tout en évitant les emballages superflus.

GESTE N°2

J'utilise un cabas

La durée de vie d'un sac jetable est de 20 minutes en moyenne. Alors, pour faire les courses de mon déjeuner en plein air, je prends mon cabas ! Il est pratique, résistant, très mode et, grâce à lui, je peux réduire mes déchets de 2 kg/an. Il est également parfait pour transporter tout ce que j'ai préparé sur le lieu du déjeuner.

GESTE N°3

Je choisis de la vaisselle réutilisable

Finis les assiettes, couverts, gobelets et lingettes jetables : à usage unique, ils surchargent inutilement les poubelles ! Cette année, j'investis dans de la vaisselle incassable, réutilisable à de multiples occasions : les goûters d'anniversaire des enfants, les apéros avec les copains, les dîners festifs dans le jardin… C'est léger, facile d'entretien et super déco : j'adore mixer différents motifs et couleurs pour une table vraiment personnelle. Je dispose le tout sur une jolie nappe en tissu. Des

Le compost : incontournable !

Le repas terminé, je récupère les épluchures de fruits et légumes, les coquilles d'œufs, le pain, les croûtes de fromage pour le tas de compost installé au fond de mon jardin. Je fabrique ainsi un amendement de qualité pour la terre, tout en contribuant à réduire mes déchets : jusqu'à 40 kg/pers./an ! Si je n'ai pas de terrasse ou de jardin, je me renseigne auprès de ma mairie pour savoir s'il existe des plates-formes de compostage dans ma ville.

MÉMO

En adoptant des gestes simples, on peut réduire ses déchets. Réduisons vite nos déchets, ça déborde ! Pour connaître tous les bons gestes, rendez-vous sur

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de l'Écologie, de l'Énergie, du Développement durable
ADEME
Agence de l'Environnement

Actus du mois

Discount durable

Avec 50 produits bio à 1 €, Auchan poursuit sa politique d'offrir à tous les consommateurs un accès à des produits issus de modes de production respectant la planète. Les 50 références choisies dans la gamme maison "mieux vivre bio" seront proposées toute l'année dans l'ensemble des magasins de l'enseigne. Une initiative particulièrement bien reçue alors que le principal reproche fait au bio est l'envolée des prix.

Lait, fromages, yaourts, légumes en conserve, pâtes, biscuits, chocolats... Rien ne manque pour un menu bio à petit prix.

ROUGE SOIF

LES COULEURS DE LA RÉVOLUTION sont en terrasse, aux tables des cafés où l'on sert la nouvelle Badoit rouge en version mini. Soit 33 cl de bulles fines deux fois plus nombreuses que dans la Badoit verte, pour plus de fraîcheur, de piquant et de désaltérant. Une eau moustillante qui étanche bien la soif et se mêle aux cocktails avec brio.

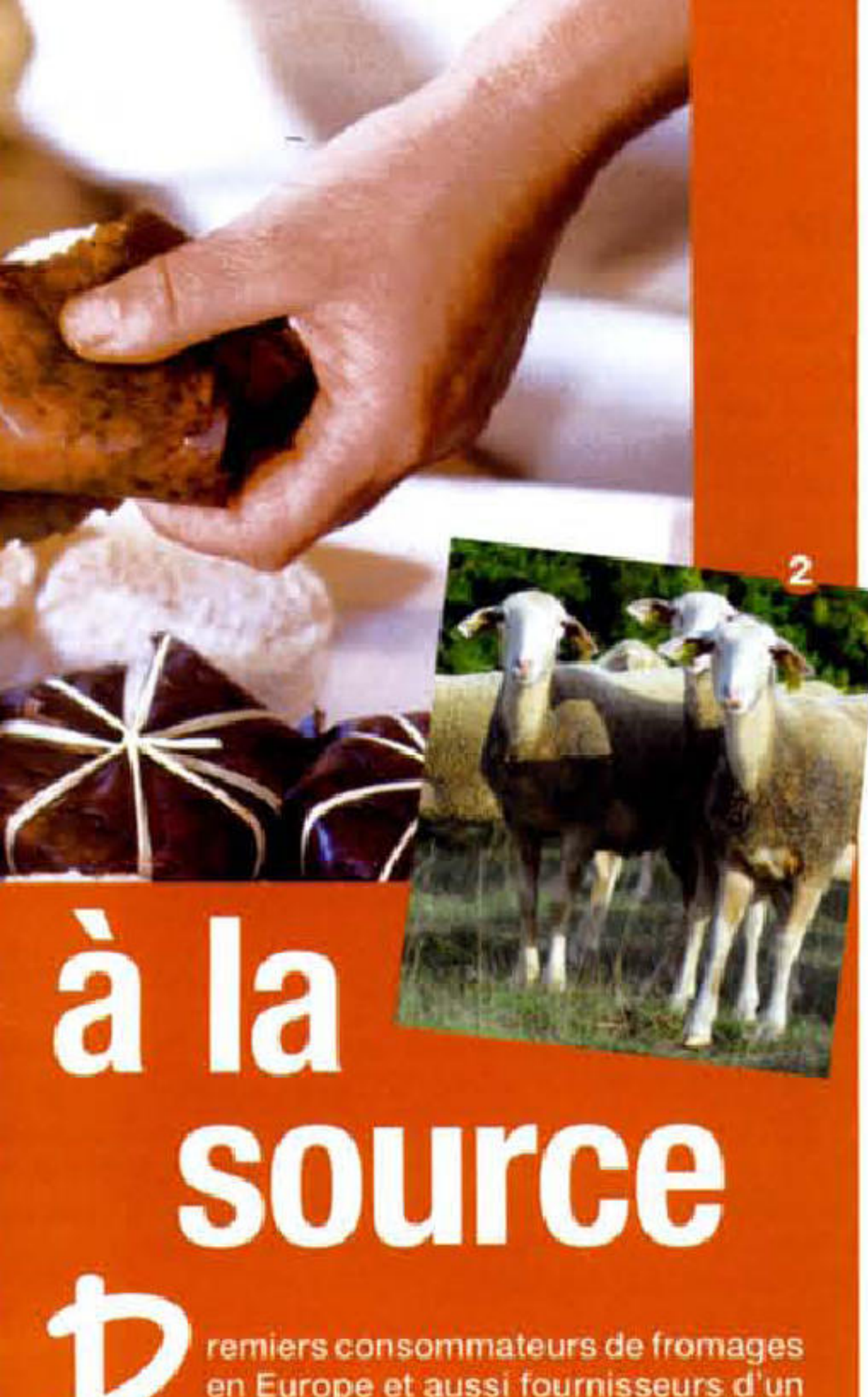
• Prix conseillé : 3 €, brasseries et cafés.

PANIERS À LA CARTE

BIEN SE NOURRIR sans se ruiner est à la portée de chacun, si l'on modifie ses habitudes alimentaires en évitant les plats cuisinés, sodas, biscuits industriels... Un défi que relèvent les paniers éco à 45 € de Paysans.fr, à commander sur Internet et livrés dans toute la France.

• Au menu, pour une semaine pour deux : 5 kg de légumes et fruits, 1,5 kg de viande et 450 g de produits laitiers.

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/



à la source

Premiers consommateurs de fromages en Europe et aussi fournisseurs d'un quart de la production de l'Union, les Français sont fiers de leurs 400 variétés, dont une quarantaine d'AOC ou AOP. Du coup, les routes thématiques et les fermes productrices accueillant des visiteurs se multiplient au fil de circuits gourmands, qui permettent de renouer avec la richesse du terroir hexagonal et de découvrir les huit grandes familles de fromages. Petit tour du propriétaire.

1 Dans les Alpes de Haute-Provence, tout l'art du banon réside dans le pliage des feuilles de châtaigniers autour de ce précieux petit fromage de chèvre. Initiation chez les Afonso, à Fontienne (gratuit, sur rendez-vous).

2 À Saint-Affrique, dans l'Aveyron, les Ricard, membres des Visites de fermes en pays de Roquefort, font découvrir leur troupeau de brebis avant de passer à la dégustation (mercredi et samedi à 16 h, visite et dégustation, 5 € ; jeudi et vendredi, vin et initiation aux arômes, 8 €).

3 À Modane, dans le Beaufortain, l'Alpage du Lavoir invite les gourmands à suivre le processus de fabrication du beaufort et leur indique les meilleures étapes de l'Itinéraire des fromages de Savoie (tous les jours de 15 h à 20 h, gratuit).

4 En Auvergne, sur la route du château de Chazelles, on fera une halte au GAEC des Croix de Chazelles, ferme où est produite la fourme d'Ambert AOP (vendredi à 10 h en juillet ; vendredi et mercredi à 16 h en août, gratuit).

5 Dans les Pyrénées, la Route de l'ossau-iraty monte dans les pâtures où l'on peut assister à la traite puis à la fabrication du fromage. Concours de photographies liées au fromage AOP (jusqu'au 30 septembre, règlement sur le site Internet).

VITE DIT

PRIX DE VERTU

Rainforest Alliance récompense Côte d'Or chocolat pour avoir intégré au moins 30 % de cacao "durable" dans ses produits.

BELLE VUE

La Fédération internationale des Logis a opéré une sélection parmi ses 3 000 hôtels européens des établissements avec vue, à retrouver sur leur site.

FAITOUT TOUT SEUL

Autonome et polyvalent, le stérilisateur a pris du galon. Électrique, doté d'un minuteur, il s'arrête tout seul et dispose d'un thermostat assisté d'un système de protection anti-surchauffe. Il stérilise jusqu'à 14 bocaux et cuit nos petits plats.

• 125 € stérilisateur PVC, 140 ou 200 € stérilisateur et cuiseur version émail ou Inox, Le Parfait.

74% des Français

en pincent pour le barbecue au point de ne pas pouvoir imaginer une maison sans cet équipement. Étude Cetelem 2010

Cuisine en fleurs

Lavande, rose, jasmin, mauve, hibiscus, autant de saveurs que de fleurs bio à apporter en bouquets dans nos petits plats d'été. Et pas besoin pour cela d'avoir un jardin. Séchées, ces fleurs comestibles se prêtent à tous les jeux gastronomiques, qu'il s'agisse de concocter d'originales boissons fraîches ou d'accompagner un filet de canette de délicats pétales de roses, une salade de pêches de cœurs d'hibiscus, ou encore une crème brûlée de fleurs de lavande.

• À partir de 5,95 €, 25 g, Nature & Découvertes.

Actus du mois

PORTIONS INDIVIDUELLES

LES COCOTTES ONT LA COTE à l'heure des grandes tablées où tous les goûts ne sont pas forcément partagés. De couleur prune, parme, vert ou taupe, en rond ou en ovale, on peut même varier les portions en fonction des appétits. Le tout à petit prix. Parfaite pour égayer nos petits repas et nos invitations tout l'été cette gamme colorée.

• **Mini-cocotte Ø 10 cm, en grès émaillé, 4 € pièce, 6 € les 2 ou 10 € les 4. Boulanger.**

Leçon de pique-nique

Manger en plein air est un art... si l'on veut échapper au sandwich et œuf mayo. Pour aider les cuisiniers en mal d'imagination, l'Atelier des chefs organise jusqu'à fin août, à Bordeaux, Dijon, Lille, Lyon, Nantes et Paris, des sessions pique-niques thématiques : bagels, gastronomie sur l'herbe, réception ou déjeuner sur gazon, proposées à l'heure du déjeuner (15 € la préparation et sa dégustation) ou en "60' chrono" (36 €, 1 h de cours, plat et dessert à emporter).

Réalisation : Christine Masson

Régime détox

Pour fêter ses 20 ans, la Thalasso Alliance Pornic (44) passe en mode détox avec des cures fondées sur le décrassage de nos organismes malmenés par le stress et une mauvaise gestion de notre alimentation. En prime, pour les curistes les plus curieux, une initiation aux règles de vie indiennes séculaires de l'ayurvédisme, régime à l'appui. Avant de se lancer dans la cure, on peut tâter de cette nouvelle cuisine santé dans l'un des deux restaurants, pour 32 € (entrée, plat, dessert).

Dépaysement en flacons

Quelques gouttes de sirop de jus, voire de pulpe de fruit exotique, et un simple verre nous entraîne loin, très loin, sous les alizées.

1 RÊVES D'ASIE portés par le piquant du gingembre frais et la douceur de l'épice confite. À glisser dans des cocktails moelleux ou des plats salés.
• **Moulin de Valdonne, 3,90 €, 25 cl, en vente sur le site Internet.**

2 FRAGRANCES CUBAINES avec le Mojito d'Hemingway, issu d'un rhum blanc Bacardi produit depuis 1828. Il s'encanaille de mangue dans une nouvelle recette mise au point par la marque.
• **Bacardi, Mojito classic, 12,80 €, 70 cl, en GMS.**

3 CAP SUR LES INDES grâce au sirop de cardamome à l'arôme doux-amer qui va bien au gin.
• **Monin, sirop de cardamome, 7,50 €, 70 cl, en GMS.**

4 DOUCEUR TROPICALE d'un sirop banane-vanille à boire ou distiller sur les plats.
• **Lejay Lagoute, 4,90 €, 50 cl, en GMS.**

5 COCKTAIL DU SUD multifruit, au stevia d'Amérique du Sud dont le sucre agit 300 fois plus que la betterave.
• **Joker, 1,40 €, 1,5 l, en GMS.**

6 L'ESPRIT MEXICAIN souffle sur cette purée de coco qui se prête aussi bien à la célèbre piña colada qu'aux breuvages caraïbes.
• **Monin, coconut, 9,75 €, 1 l, en vente exclusive sur le site de la marque.**

7 SOUS LES COCOTIERS ou presque... avec un seul verre d'eau de noix de coco entièrement naturelle, produite aux Philippines. Boisson vitaminée qui a sauvé plus d'un naufragé.
• **Vaïvaï, 2 € env., 33 cl, Monop, Monoprix et restaurants Cojean.**

■ **Adresses en fin de numéro**

Beaux et écolo !

Dessinés par Monika Lubkowska-Jonas et fabriqués artisanalement à la main, comme toutes les collections LSA, ces verres aux lignes épurées respectent tout particulièrement l'environnement. Non seulement ils sont en verre 100 % recyclé mais leur emballage est lui-même en carton recyclé.

- **Collection Mia, à partir de 20 € les 4 gobelets de 25 cl et 28 € les 4 verres à vin de 35 cl.**

FAST CRÊPES

NOUVELLE CHAÎNE DE RESTAURATION, Roule Galette prévoit une vingtaine d'ouvertures d'ici fin 2011. Au programme, galettes de sarrasin et crêpes de froment garnies de produits de qualité, à emporter ou à consommer sur place de 7 h 30 à 22 h 30, dans un cadre ultramoderne. Côté emballage, Roule Galette joue la carte maligne avec des boîtes isothermes qui se déplient sur l'assiette. Et, afin de rester couleur locale, du cidre est à la carte.

- **À partir de 5,90 € la crêpe + boisson.**

SUS À L'HUILE DE PALME

CASINO DÉCLARE LA GUERRE à cette huile riche en acides gras saturés, mauvaise pour nos artères et pour la planète – on déforeste en Asie pour planter des palmiers. Déjà, 18 produits de la marque sont garantis sans huile de palme, ils seront 200 d'ici la fin de l'année. Du cordon-bleu de dinde au pain de mie complet en passant par la paella surgelée, il y en a presque partout. Raison de plus pour se saisir des moyens de l'éviter.

Eugène Color
PARIS

L'expert de ma couleur

Eugène Perma France S.A. - Paris - R.C.S. Paris 322 584 723

Bonnes tables

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Thé, café glacés, variations au Lancaster (75)

En hommage à Marlène Dietrich qui habita l'hôtel pendant trois ans, le Lancaster propose tout l'été une carte de thés et cafés glacés aux noms évocateurs : Impératrice Rouge est un thé vert glacé aux fruits rouges. Ange Bleu, un ceylan à la menthe fraîche et au sucre de canne. Shanghai Express, un lapsang avec du sirop de vanille. Côté café, Cœurs brûlés est infusé à la cannelle, Ange joue sur le lait et la mousse de lait et Soif du Mal associe espresso, Baileys, sirop de sucre de canne et vodka en un cocktail puissant. Fruits, feuilles, épices, sirops, miels... Nous aussi on peut inventer, avec un peu d'imagination, un thé ou un café original chaque jour.

À LORGUES (83)

La vie de château

Un château ouvert à tous ? Plutôt rare ! C'est en Provence, une demeure en partie transformée en hôtel 4 étoiles sur une propriété de 600 ha dont 100 de vignes. À l'heure des repas, un restaurant gastronomique, l'Orangerie, permet de dîner de plats dans l'air du temps. Une brasserie, la Bouscarelle, offre un menu aux accents provençaux. Et le bistrot est là pour casser la croûte. Aux fourneaux, le jeune chef Sébastien Nouveau montre une jolie maîtrise des cuissons et un instinct naturel pour relever ses plats des herbes, plantes, légumes et fleurs de son potager. Bons vins et huile d'olive du domaine, visite du caveau, cours de dégustation ou de cuisine, soirées spectacles dans le théâtre de plein air... C'est vraiment le bon-vivre au château de Berne.

● **Formules 9 à 18 € au bistrot, 22 à 35 € à la Bouscarelle, 55 € à l'Orangerie. Cours de cuisine 3 h/75 €.**

Terroir à la page

À PUPILLIN (39)

Le Grapiot

Décor contemporain et cuisine généreuse, réalisée avec des produits locaux par Samuel Richardet. Volaille de Bresse piquée de Morteau, délicieux sorbet au poulsard (cépage jurassien) pour accompagner la pomme au curry. Superbe carte des vins du Jura.

● **Menu à 25 €.**

Terrasse avec vue

À BÉDOIN (84)

Le Mas des Vignes

Sur la carte de Yann de Coëtlogon, des touches exotiques pour des plats de qualité bien exécutés.

● **Menu 35 € midi et soir. Ouvert du mardi soir au dimanche.**

Femme chef

À MONBAZILLAC (24)

La Tour des Vents

Une des rares femmes chefs étoilées officie dans ce restaurant surplombant la vallée de la Dordogne. La cuisine de Marie Rougier nous enchante. Ancrée dans son terroir et respectueuse des saisons, elle s'ouvre joyeusement sur le monde.

● **Menus à partir de 28 €. Fermé le lundi en juillet et août.**

Réalisation : Elizabeth de Meurville

VITE DIT

● ***Grandes Tables du Monde*** sur Iphone est une application qui permet d'accéder gratuitement aux informations et à la réservation de 144 bonnes adresses dans 23 pays. ● ***L'abbaye de Fontevraud (49)*** se met "À Table" jusqu'à la fin du mois d'août. Animations, expositions et, chaque samedi, un dîner exceptionnel inventé par un artiste et mis en œuvre par un chef.

■ **Adresses en fin de numéro**

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/

La sardine

Savoureuse et si bon marché… C'est la star de nos grillades d'été.

Ce petit poisson de mer à reflets bleu-vert et ventre argenté mesure entre 11 et 20 cm. Proche du hareng, la sardine fraîche anime les étals de mai à octobre mais c'est au cœur de l'été qu'elle est au mieux de sa forme.

Comment la choisir ?

Le corps rigide, l'œil et les écailles brillants sont autant de gages de fraîcheur. Écartez celles dont l'œil est rougeâtre ou affiche une trace de sang au niveau des ouïes.

Sa taille diffère selon la provenance. Celle de l'Atlantique est plus grande et plus savoureuse que la méditerranéenne, mais cette dernière est moins grasse. Prévoyez 3 à 4 grosses sardines ou 6 petites, par personne. Fragile, elle doit être consommée dans les 24 heures.

Bien accommodée…

Poisson à chair demi-grasse, c'est grillée qu'elle donne le meilleur d'elle-même. Parfumez-la en jetant du thym et du romarin séchés sur la braise. Dégustez-la sur une tranche de pain tartinée de beurre salé ou avec des rattes en robe des champs. Faites-la frire ou servez-la froide en sauce escabèche. Ou crue, en filets, marinée à l'huile d'olive et au citron.

VITE PRÊTE

Seule la très petite sardine ne s'écaille pas et ne se vide pas. Il suffit de la rincer et de l'essuyer avant de la faire cuire.

AUSSI SUR LES ÉTALS

LE POIVRON

Achetez-le ferme, à peau lisse. Vert croquant, rouge doux ou jaune juteux il est délicieux cru, cuit ou farci.

ÉTRILLE

Ce petit crabe doit être vif à l'achat. Au court-bouillon, sa chair est un régal. Pilé, il parfume les bisques.

TRAVERS DE PORC

Prévoyez 250 g par convive pour ce morceau à poêler ou à griller au barbecue. Choisissez-le rosé, charnu et maigre.

NECTARINE

Sa chair lisse, souple et parfumée, n'adhère pas au noyau. Délicieuse crue ou à cuisiner. À garder au frais mais pas au frigo.

KÉZAKO…

LE DURIAN

Récolté dans le sud-est de l'Asie, ce gros fruit cache sous sa coque hérissée de picots une pulpe onctueuse au goût subtil. Il se consomme frais, en pâtisserie ou en glace, avec du riz gluant. Inconvénient, sa forte odeur qui peut paraître désagréable.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Peut-on congeler les moules ?

STÉPHANE HESRY, Président du Comité de défense de la moule de bouchot AOC de la Baie du Mont-St-Michel.

S. HESRY : Ne congelez pas de moules vivantes. Cuites, elles peuvent être congelées dans leur jus de cuisson, mais je le déconseille fortement car elles deviendraient caoutchouteuses et perdraient toutes leurs qualités gustatives.

BON À SAVOIR

CASSEZ TOUJOURS LA TIGE D'UN ARTICHAUT au moment de le cuire, de préférence à la main pour éliminer les parties filandreuses. Afin que sa base ne noircisse pas, ficelez-y une rondelle de citron ou ajoutez du jus de citron dans l'eau de cuisson.

Réalisation : Annie Boschet

Top nouveau

Ketchup de gourmet

Superbe équilibre aigre-doux pour ce ketchup de luxe, où le vinaigre balsamique et les épices (piment d'Espelette en tête) contrebalancent la note sucrée et le fruité des tomates. Un produit savoureux qui va passer de main en main tout l'été.

- **Ketchup, 9,50 €/330 g. Boutiques Oliviers & Co.**

Crack crack

Si vous appréciez le craquant des pains suédois, vous allez adorer ces nouveaux crackpains. Agrémentées de graines de quinoa ou de sésame, les grandes tranches prédécoupées se dégustent à l'heure des déjeuners sur le pouce et des pique-niques.

- **Solruta, Wasa, 2,50 €/265 g, en GMS.**

COUP DE CŒUR

VIVA LA BURRATA

CE FROMAGE ITALIEN de la région des Pouilles est plus crémeux que la mozzarella. Sorti de son emballage inspiré d'un jonc, plongez votre cuillère dans son cœur, vous serez surpris par sa texture veloutée. Il s'apprécie tel quel, sur des toasts avec sel, poivre et huile d'olive ou avec des tomates et basilic.

- **Burrata, Castelli, 4,90 €/350 g, Monoprix.**

Goûté en août

Généreuses rillettes

Cuisson longue et douce donne une viande confite à cœur. Au choix : raffinées rillettes d'oie ou généreuses rillettes de canard. À tartiner ou avec une salade.

- **Rillettes pure oie, 5 € les 180 g ; pur canard, 8,50 € les 350 g. La Belle Chaurienne, en GMS.**

Le bio du mois

À la soupe... de fruits

Ces soupes de fruits font le régal des petits et des grands à l'heure du dessert. Savamment mixées, avec une texture entre smoothie et coulis, elles se consomment bien fraîches, nature ou avec des croûtons de pain d'épice, des billes de fruits ou simplement une boule de glace.

- **Ma Soupe Froide, Nature Attitude, 2,30 €/150 g, en GMS au rayon bio.**

Top malin

Salade marine

Originale et idéale pour la ligne avec 71 kcal/100 g, la salade d'algues wakame fraîche et croquante, ponctuée de graines de sésame et mariée à une sauce bien relevée, accompagnera vos repas japonais.

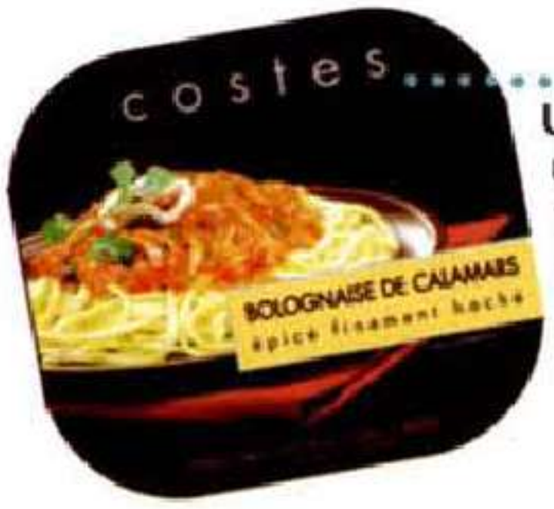
- **Salade Wakame, Yedo, 3 €/100 g, en GMS.**

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE *Sa texture ferme et fondante fait merveille avec une salade de concombres et crée la surprise glissée dans un sandwich garni de crudités.*

Sympa les mayo

Les saveurs de l'une et de l'autre sont fines et équilibrées. On choisit la force et la fraîcheur du citron vert (avec dips ou crustacés) ou l'originalité noisetée et douce du tournesol grillé, parfait avec le poulet froid.

- **Mayonnaise Lesieur, 1,70 € les 235 g, en GMS.**



Plat de bistrot

Une recette bien cuisinée et qui innove. Voilà une surprenante bolognaise aux calamars finement hachés et bien relevés d'épices qui recouvrira des spaghettis pour une saveur marine. Portion petite pour ce plat goûteux.

- **Bolognaise de calamars, Costes, 5,90 €/290 g, Monoprix.**

Réalisation : Catherine Lamontagne

Adresses en fin de numéro

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/

Les petits biscuits

Délices de charme, ils accompagnent glace, crème, café... Moelleux, fondants ou croquants, ils ont leurs préférences.

Sucré-salé

Uniquement à base d'ingrédients naturels, riches en beurre, ces petits sablés possèdent un léger goût salé qui crée la surprise. Ils sont emballés par deux afin de mieux garder leur croquant.
AVEC : une glace au caramel, à la figue ou au chocolat, un sorbet à la fraise.

- **Petits sablés au beurre un peu salé, 2,70 € les 120 g, en GMS.**

Croquant-fondant

Sans additif, préparées avec du sucre roux de canne et des blancs d'œufs frais, ces petites meringues bio très croquantes s'avèrent parfaites pour équilibrer les saveurs acidulées.
AVEC : groseilles et autres petits fruits rouges. Et aussi salade d'agrumes, compote de rhubarbe.

- **Meringues bio, 3,50 € les 140 g, Vital Ainé, GMS.**

Croquant-craquant

Très fins, croquants, avec un goût plutôt classique d'amandes et sucre caramélisé, ces biscuits plaisent aux préparations riches et crémeuses.
AVEC : des petits pots de crème au café, une marquise au chocolat.

- **Pain aux amandes, 1,30 € les 75 g, Monoprix Gourmet.**

Moelleux-goûteux

C'est leur taille qui rend ces mini-madeleines si sympa. Moelleuses, avec un léger goût d'amande, elles se présentent en pot refermable qui les préserve du dessèchement.
AVEC : le café en fin de repas ou à la pause thé. Et en décor de glace.

- **Le pot de mini-madeleines, 1,20 € les 90 g, Monoprix.**

Chic-exquis

Quasiment transparents, légers et friables, ces ronds de dentelle de sucre caramélisé s'inspirent des décors de chefs et sont du plus bel effet.
AVEC : un dessert raffiné, sorbet maison ou bavarois exotique.

- **Biscuits dentelle au sucre candi, 1,90 € les 75 g, À l'heure de..., Picard.**

Sablé-beurré

Texture croquante et très sablée pour ces palets riches en beurre et parfumés d'écorce d'orange confite. Saveur douce et fruitée.
AVEC : le chocolat. Ils se marient depuis toujours avec le thé noir et un peu amer.

- **Le palet blésois, 4,25 € les 125 g, Albert Ménès, GMS.**

Toujours succulents

Une fois le paquet ouvert, conservez vos biscuits dans une boîte métallique, de préférence au plastique parfois odorant, et bien fermée. Ils se sont malgré tout un peu ramollis ? Un truc : passez-les tout simplement quelques minutes à four doux. Attention, cette méthode ne rafraichit que les biscuits qui sont croquants à l'origine. Inutile pour les madeleines et les meringues.

Réalisation : Valérie Bestel

MENU DES AMIS

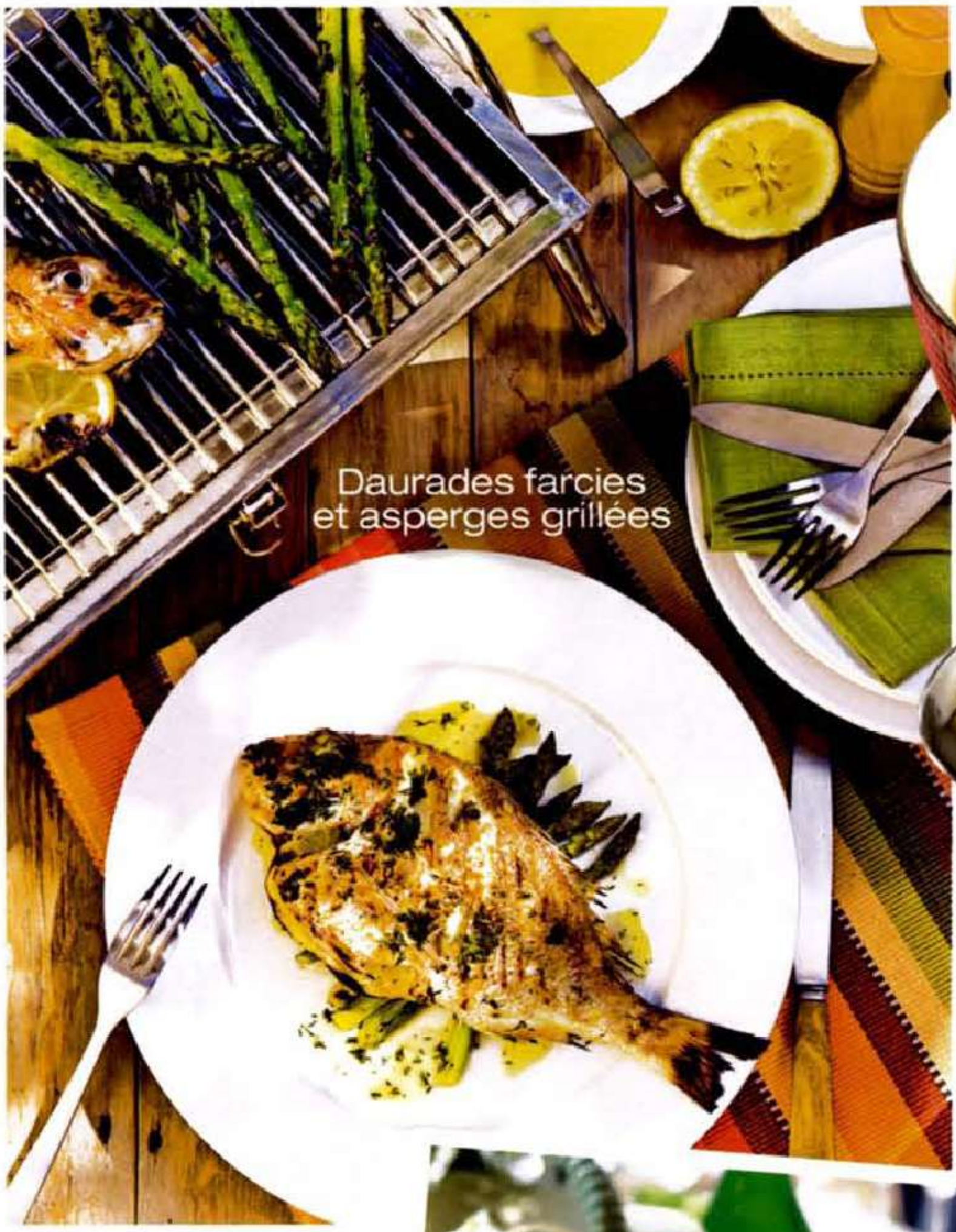
Barbecue party

Dimanche, j'invite les amis au jardin. Avec un menu qui fait la part belle aux grillades.

Tarte au sabayon de fruits rouges

Le buffet est dressé dehors. En vrai gentleman, Hervé prépare une assiette gourmande pour Mathilde.

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/



Sangria

Proposez un apéritif convivial avec cette sangria revisitée : mélangez 1,5 l de vin blanc sec, 5 cl de Grand Marnier, 2 oranges et 2 citrons en dés, 1 bâton de cannelle et 1 pointe de muscade râpée. Placez au frais 2 h. Préparé la veille, c'est encore meilleur.

Huîtres sauce verte

Pour 6 personnes

Prêt en 20 min

Ouvrez 30 huîtres, jetez leur première eau, attendez qu'une nouvelle eau se forme. Calez-les sur des plats remplis de gros sel. Mixez 4 cuil. à soupe de ciboulette ciselée avec 10 cl d'huile d'olive, 50 g de pignons, le jus d'1 citron, du sel et du poivre. Servez avec les huîtres.

Au choix

Entrées

Huîtres sauce verte
Salade du jardin
Pommes de terre à la crème et aux noisettes
Crevettes anisées grillées, beurre d'herbes

Plats

Carré de veau grillé aux épices
Pavés d'espadon grillés et légumes vapeur
Daurades farcies et asperges grillées

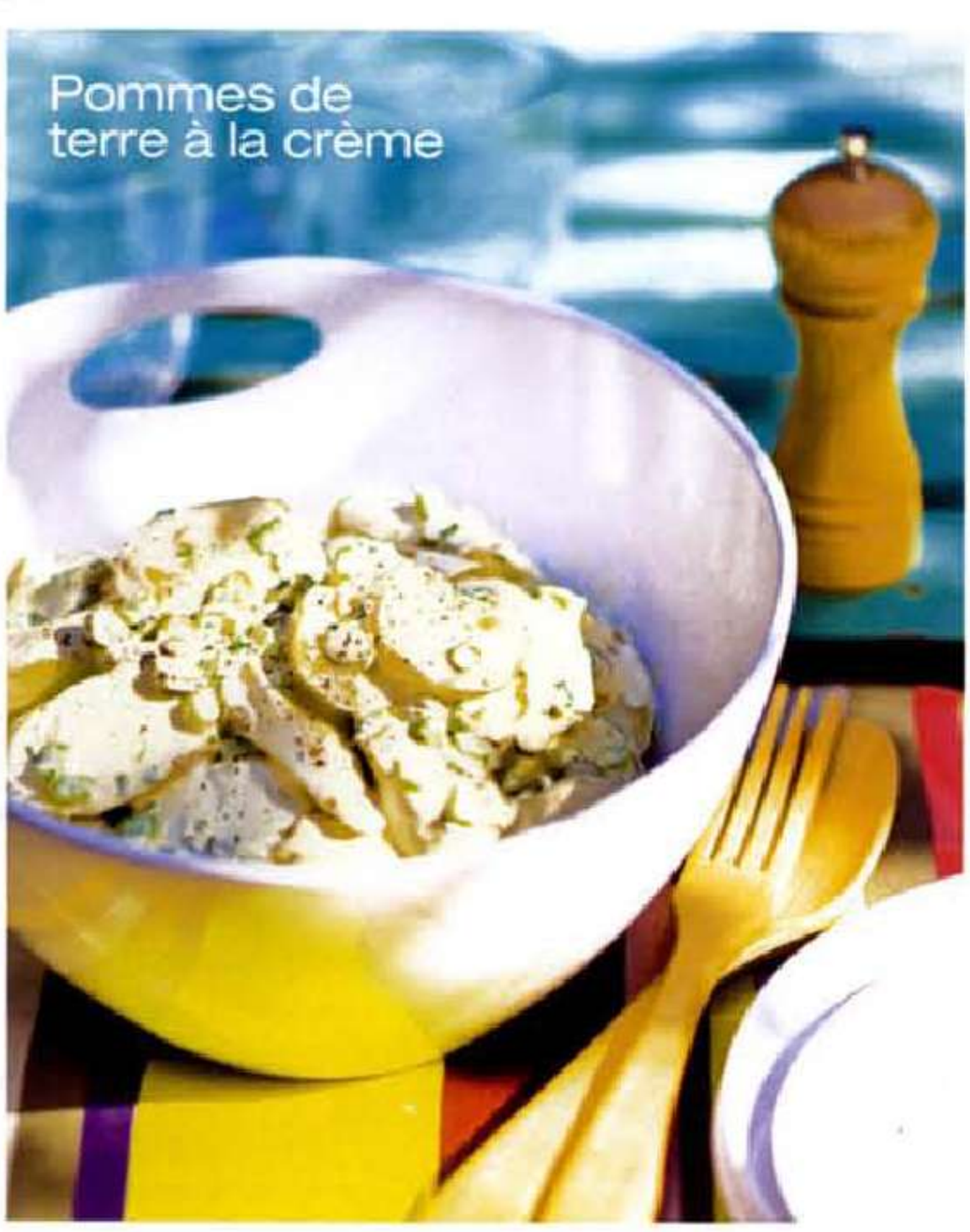
Desserts

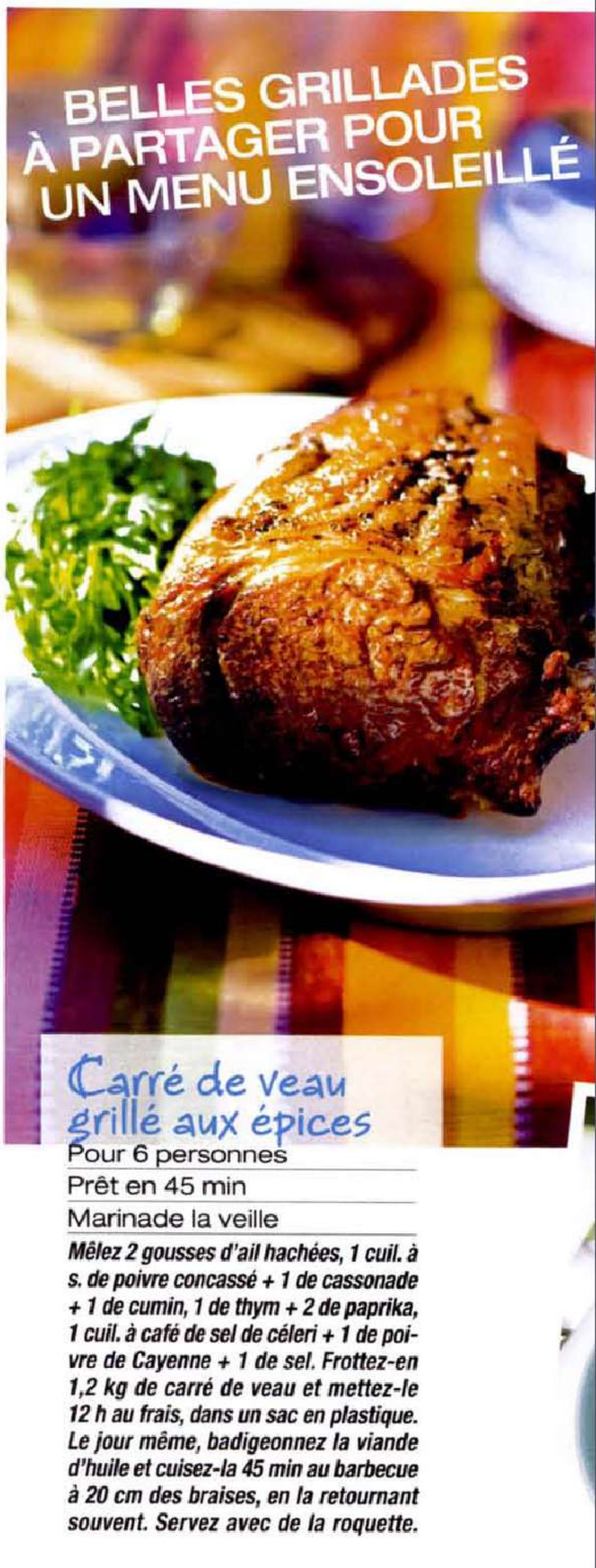
Tarte au sabayon de fruits rouges
Pêches rôties au sirop d'érable

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

MENU DES AMIS

Élise et Mathilde testent la fraîcheur du vin tandis que Marc et Hervé s'activent aux fourneaux.





Carré de veau grillé aux épices

Pour 6 personnes

Prêt en 45 min

Marinade la veille

Mêlez 2 gousses d'ail hachées, 1 cuil. à s. de poivre concassé + 1 de cassonade + 1 de cumin, 1 de thym + 2 de paprika, 1 cuil. à café de sel de céleri + 1 de poivre de Cayenne + 1 de sel. Frottez-en 1,2 kg de carré de veau et mettez-le 12 h au frais, dans un sac en plastique. Le jour même, badigeonnez la viande d'huile et cuisez-la 45 min au barbecue à 20 cm des braises, en la retournant souvent. Servez avec de la roquette.

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

Salade du jardin

Crevettes anisées beurre d'herbes

Pavés d'espadon et légumes vapeur

Pêches rôties au sirop d'érable

Pour 6 personnes

Prêt en 25 min

Lavez, séchez 6 pêches jaunes, coupez-les en deux et dénoyautez-les. Mélangez 5 cl de sirop d'érable avec 2 cuil. à s. de miel et 3 cuil. à s. de vinaigre balsamique. Laissez-y mariner les pêches 15 min, en les retournant. Égouttez-les et faites-les griller au barbecue 5 min côté coupé contre la grille, 2 min de l'autre côté. Servez les pêches nappées de leur marinade avec une boule de glace à la vanille.

MENU DES AMIS

Daurades farcies et asperges grillées

Conseil *Accompagnez de pommes de terre cuites au barbecue dans du papier d'aluminium.*

- **Préparation :** 35 min
- **Repos :** 15 min
- **Cuisson :** 20 min

Pour 6 personnes

• 6 daurades portions écaillées et vidées • 3 bottes d'asperges • 3 citrons • 1 botte d'aneth • 3 gousses d'ail • 2 oignons • 2 cm de gingembre • 4 cuil. à s. d'huile d'olive • 120 g de beurre • sel, poivre.

1 Rincez, séchez les daurades. Mélangez les oignons, l'ail et le gingembre pelés et hachés avec la moitié de l'aneth ciselé et une pincée de sel. Répartissez cette préparation dans les daurades. Coupez deux citrons en fines rondelles et ajoutez-les. Badigeonnez d'huile et entaillez la peau.

2 Coupez le talon des asperges de 3-5 cm pour les rafraîchir. Lavez, séchez-les puis badigeonnez-les avec le reste d'huile. Faites griller les daurades au barbecue 4 à 5 min de chaque côté, la chair doit juste se détacher de l'arête centrale. Placez les asperges à côté et faites-les griller environ 8 min en les retournant souvent. Salez et poivrez-les.

3 Faites fondre le beurre, ajoutez le jus du citron restant, le reste d'aneth ciselé, du sel et du poivre. Servez les daurades avec les asperges, nappées de beurre citronné.

CuisineActuelle.fr

Barbecue party : grillées au barbecue ou crues, découvrez aussi nos recettes de brochettes, rubrique Dossiers gourmands sur *www.cuisineactuelle.fr*

Côté VIN

De la sangria jusqu'au dessert, choisissez des vins simples, tout en fraîcheur et faciles à boire : un vin blanc sec et vif, comme un sauvignon de Touraine ou un chardonnay. À déguster très frais.

Tarte au sabayon de fruits rouges

- **Préparation :** 15 min
- **Cuisson :** 40 min

Pour 6 personnes

• 1 rouleau de pâte sablée • 500 g de petits fruits rouges mélangés (framboises blanches et rouges, myrtilles, mûres) • 15 cl de vin blanc doux (rivesaltes) • 4 jaunes d'œufs • 60 g de sucre en poudre • sucre glace.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Déroulez la pâte et tapissez-en un moule à tarte antiadhésif. Remplissez le fond d'une feuille de papier sulfurisé et de légumes secs. Enfournez pour 25 min. Retirez les légumes secs et laissez tiédir.

2 Dans un saladier placé dans un bain-marie frémissant, fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et le vin doux 6 à 8 min jusqu'à ce que le mélange double de volume et forme un ruban lorsqu'on sort le fouet de la préparation.

3 Allumez le gril du four. Versez le sabayon sur le fond de tarte et répartissez 400 g de fruits rouges. Laissez dorer quelques minutes au four.

4 Laissez tiédir et décorez du reste des fruits rouges. Voilez de sucre glace et servez avec de la glace à la vanille.

Conseil *Cuisez la pâte quelques heures à l'avance et réalisez le sabayon au tout dernier moment.*

Pommes de terre à la crème et aux noisettes

- **Préparation :** 25 min
- **Cuisson :** 25 min

Pour 6 personnes

• 1,2 kg de pommes de terre nouvelles • 1 branche de céleri • 2 échalotes • 30 g de noisettes décortiquées • 3 cuil. à s. de vin blanc • 1 jaune d'œuf • 15 cl de crème liquide • 1 cuil. à s. de moutarde • 10 cl d'huile • sel, poivre.

Conseil *La mayonnaise ne monte pas ? Ajoutez une cuillerée d'eau froide et fouettez énergiquement. Réussite garantie.*

1 Brossez les pommes de terre sous l'eau. Versez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Salez-les et faites cuire 25 min environ.

2 Pelez-les encore chaudes, coupez-les en rondelles, arrosez-les de vin blanc puis laissez tiédir. Effilez et émincez la branche de céleri.

3 Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, la moutarde, du sel et du poivre. Versez l'huile en filet en continuant de fouetter jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise ferme. Ajoutez délicatement la crème.

4 Mélangez les pommes de terre avec la mayonnaise crémeuse, les échalotes hachées, le céleri et les noisettes émincées. Dégustez bien frais.

Conseil *Ajoutez une note niçoise en complétant avec des filets d'anchois à l'huile d'olive.*

Salade du jardin

- **Préparation :** 35 min
- **Cuisson :** 10 min

Pour 6 personnes

- **300 g de haricots verts**
- **1 poignée de cresson**
- **1 citron**
- **18 tomates cerises**
- **250 g de petits champignons de Paris**
- **2 gousses d'ail**
- **10 brins de basilic**
- **80 g d'olives noires**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **3 œufs**
- **sel, poivre.**

1 Cuisez les œufs dans une casserole d'eau bouillante, 8-9 min. Refroidissez et écalez-les. Nettoyez les champignons, mettez-les dans une sauteuse avec le jus du citron, 5 cl d'eau, l'ail pressé, du sel et du poivre. Couvrez, cuisez à feu doux 6 à 8 min et laissez refroidir. Effilez les haricots et cuisez-les à l'eau bouillante salée 10 à 12 min. Rafraîchissez et égouttez-les. Lavez et coupez les tomates en deux.

2 Dans un saladier, versez les champignons et leur jus de cuisson. Ajoutez les haricots verts, les tomates, le cresson lavé, les olives et le basilic ciselé. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez délicatement et posez sur les assiettes avec les œufs coupés en deux. Servez frais.

Crevettes anisées grillées, beurre d'herbes

- **Préparation :** 15 min
- **Marinade :** 2 h
- **Cuisson :** 10 min

Pour 6 personnes

- **500 g de grosses crevettes crues**
- **2 citrons verts bio**
- **2 cuil. à s. de sauce de soja**
- **2 cuil. à s. de persil + 2 d'aneth + 2 de ciboulette ciselés**
- **1 cuil. à s. d'alcool anisé**
- **150 g de beurre**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **piment d'Espelette, sel, poivre.**

1 Râpez le zeste des citrons. Décortiquez les crevettes en conservant l'éventail au bout de la queue. Déposez-les dans un plat creux avec le jus des citrons verts, l'alcool anisé, la sauce soja, une pincée de piment d'Espelette et l'huile d'olive. Placez-les au réfrigérateur et laissez mariner 2 h.

2 Travaillez le beurre mou au fouet avec les herbes ciselées, le zeste des citrons verts, du sel et du poivre. Placez au frais et laissez durcir.

Conseil *Vous utilisez des crevettes crues surgelées ? Laissez-les dégeler la nuit au frigo.*

3 Égouttez et piquez les crevettes sur des brochettes. Cuisez-les sur le gril 2 min de chaque côté en les badigeonnant souvent de marinade.

4 Retirez les crevettes du gril sans attendre, sinon leur chair deviendrait élastique. Présentez-les chaudes, brochettes supprimées, avec le beurre d'herbes bien froid.

Pavés d'espadon grillés et légumes vapeur

- **Préparation :** 25 min
- **Marinade :** 1 h
- **Cuisson :** 35 min

Pour 6 personnes

- **6 tranches d'espadon**
- **1 kg de pommes de terre à chair ferme**
- **600 g de petits pois écossés frais**
- **2 citrons**
- **2 gousses d'ail**
- **1 petit piment vert**
- **2 cuil. à s. de basilic + 1 de ciboulette + 1 de persil ciselés**
- **1 cuil. à c. de graines de moutarde + 1 de coriandre**
- **15 cl d'huile d'olive**
- **sel.**

1 Faites mariner le poisson dans 5 cl d'huile, l'ail haché et le jus d'un citron 1 h au frais. Brossez les pommes de terre à l'eau et coupez-les en deux. Cuisez-les 25 min à la vapeur et les petits pois 15 min.

2 Épépinez et pilez le piment avec les graines de coriandre et de moutarde. Mélangez avec trois cuillerées de jus de citron, une pincée de sel et les herbes. Fouettez avec l'huile.

3 Égouttez, salez et cuisez les tranches d'espadon au barbecue sur une grille huilée environ 5 min par face. Servez vite, accompagné des légumes et de la sauce pimentée.

Soif de fr

Désaltérants, bien parfumés, ces délices fruités s'invitent au dessert ou lors d'une pause fraîcheur en toute légèreté.

POUR 4 VERRES

Crème d'abricots citron-lavande

PARFUMÉ

Mixez 450 g d'**abricots** dénoyautés avec 3 cuil. à s. de **jus de citron,** 3 cuil. à s. de **miel de lavande,** 3 gouttes d'**huile essentielle de lavande** et 4 **glaçons.** Passez à travers un tamis ou une passoire fine s'il reste des traces de peau. Servez frais, garni d'1 brin de lavande.

Le petit +

Utilisez de l'huile essentielle de lavande comestible, disponible dans tous les magasins bio.

Fruits

ACIDULÉ

Velouté de fruits rouges au balsamique

Mixez 350 g de **fraises** lavées et équeutées avec 150 g de **framboises** (réservez-en quatre), 4 cuil. à s. de **sucre** et 2 cuil. à s. de **vinaigre balsamique.** Passez à travers un tamis ou une passoire fine. Servez frais, mais pas glacé, décoré d'1 framboise et d'1 feuille de menthe.

Le petit +

Vous pouvez choisir de passer les fruits à la centrifugeuse ou utiliser un moulin à légumes.

PÉTILLANT

Frappé de poires à la clairette de Die

Mixez 3 **poires** bien mûres avec 2 cuil. à s. de **jus de citron,** 2 cuil. à s. de **sucre** et 6 **glaçons** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Ajoutez 25 cl de **clairette de Die** et mélangez délicatement. Servez dans des verres hauts, décorés d'1 feuille de menthe.

Le petit +

Servez ce frappé aussitôt fait, il sera bien pétillant. Si vous le préparez à l'avance, ajoutez la clairette juste avant de servir.

SUPER FRAIS

Pêches de vigne au rosé

Mixez par à-coups 500 g de **pêches de vigne** avec 10 cl de **vin rosé** fruité, 1 cuil. à s. de **jus de citron,** 4 cuil. à s. de **sucre glace** et 6 **glaçons** en soupe grumeleuse. Servez garni d'1 brin de menthe.

Le petit +

Ébouillantées 10 secondes, les pêches se pèlent plus facilement.

TOUT DOUX

Soupe de melon au sirop d'orgeat

Mixez 400 g de **melon d'Espagne** (chair blanche), 2 cuil. à s. de **yaourt** nature, 2 cuil. à s. de **sirop d'orgeat,** 1 pincée de **cardamome** et 1 cuil. à s. de **jus de citron.** Sucrez si besoin. Servez garni d'éclats de pistaches non salées et de zestes de citron vert.

Le petit +

Servez cette soupe après un repas épicé afin de clarifier et adoucir un peu les palais. Succès garanti !

Enquête

Le design au service du goût

Devenu sujet d'études avec diplôme à la clé, le design culinaire investit le monde de la gastronomie aussi bien du côté de la cuisine que des arts de la table.

À la conquête de nos assiettes, le design culinaire est-il un nouveau champ d'expression pour des artistes contestataires héritiers du Eat Art des années 60 ? Une branche de l'industrie agroalimentaire dont le succès se confirme au fil des gondoles des supermarchés ? Réponse : un peu tout cela à la fois mais également une histoire vieille comme le monde... gourmet. Interrogé, un œnologue s'offusquera sans aucun doute qu'on le questionne sur la différence de sensation gustative pour le même vin, s'il est consommé dans un gobelet en verre grossier ou un verre en cristal dont la forme a été étudiée pour libérer le meilleur des arômes. Un aspect du plaisir à la fois olfactif et gustatif qui n'a pas échappé à Nespresso. Non contente de vendre cafetières et dosettes, la marque propose des tasses en porcelaine mises au point avec la complicité de Bernardaud, légèrement évasées, subtilement incurvées à l'intérieur, qui permettent au breuvage d'atteindre sa plus haute intensité.

Deshoulières a imaginé des formes pour la cuisine destructurée : "Ondivague" et "Épicure", accessibles au grand public.

Contenu ou contenant ?

Bernardaud justement, fleuron de la porcelainerie française qui, en 1967, en plein essor du design industriel, faisait appel à Raymond Loewy, auteur des logos LU, l'Oréal ou Monoprix et de la déco intérieure de la station spatiale Skylab de la NASA entre beaucoup d'autres travaux. Les chefs d'aujourd'hui poussent la démarche à l'extrême. Sans aller aussi loin que la cuisine moléculaire de l'espagnol Ferran Adria, sacré meilleur cuisinier du monde durant plusieurs années et dont les inventions gustatives pouvaient arriver sur la table en seringue ou en tube, par exemple. Leurs créations culinaires nécessitent une vaisselle adaptée aux formes nouvelles données aux aliments. La destructuration des plats, leur séparation en séquences a entraîné la fabrication de nouveaux réceptacles. Le porcelainier Deshoulières surfe sur la vague, fournissant des récipients adaptés à ce nouvel art culinaire qui permet toutes les audaces et flatte le regard avant d'émoustiller les papilles.

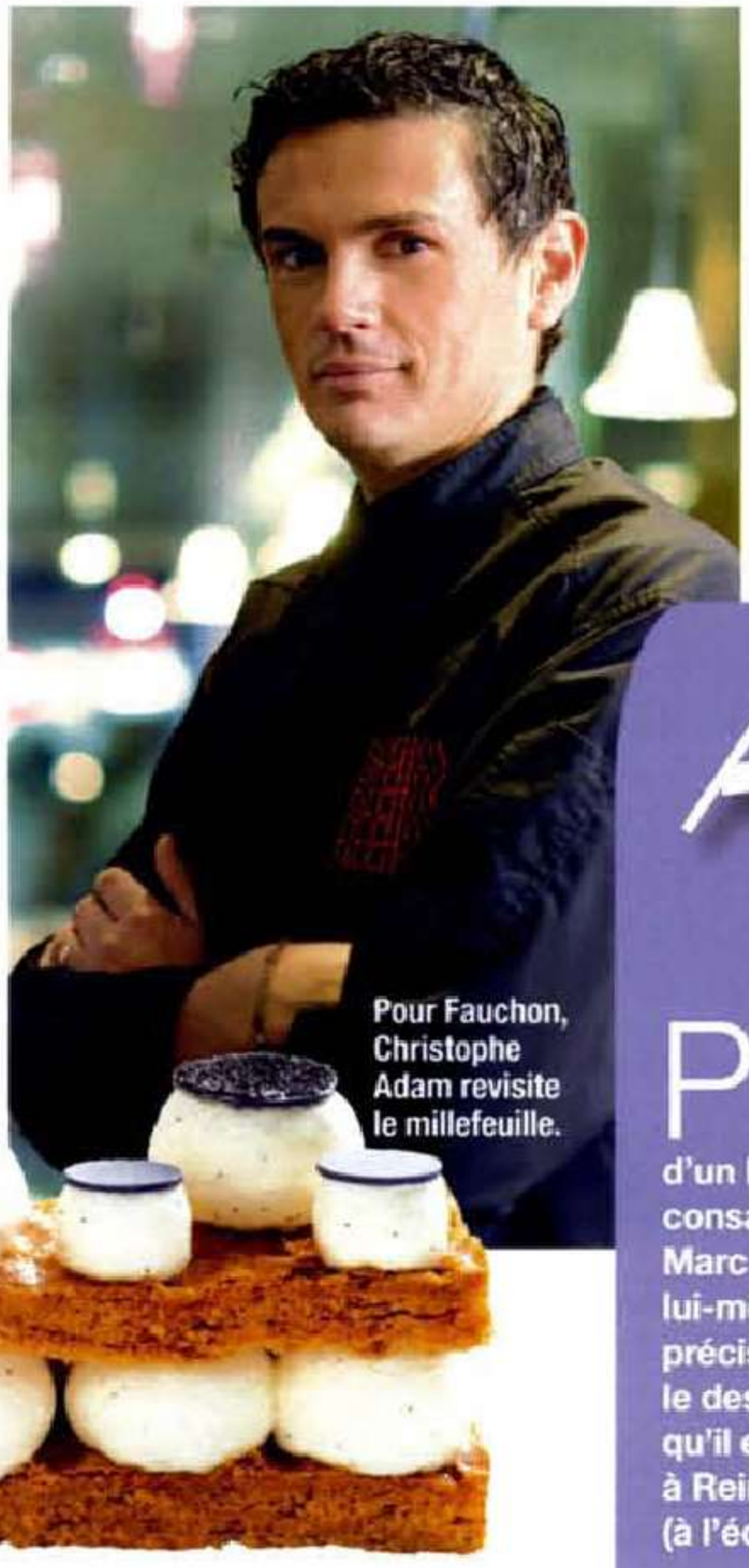
À voir et à manger

Une tendance qui n'a pas laissé insensibles les pâtissiers dont l'art passe autant par la couleur et l'aspect que le goût. Pionnier en la matière, Pierre Hermé a surpris son monde en 2007 avec ses desserts "entre", série de quatre "émotions à partager" entre six à huit convives, présentés dans d'élégantes coupes en porcelaine noire. Ils suivaient les "surprises", gâteaux emballés comme des bonbons, de 2001. Les jeunes pâtissiers se sont engouffrés dans la brèche. Au printemps dernier Dalloyau proposait des gâteaux à boire à la paille tandis que pour l'automne le maître ès sucreries de Fauchon, Christophe Adam, revisite le mille-feuille, lui donnant un croquant visible et gustatif étonnant.

Suite page suivante

Dalloyau, gâteau à boire à la paille.

Bernardaud offre sa porcelaine design au p'tit noir de Nespresso.



Pour Fauchon, Christophe Adam revisite le millefeuille.

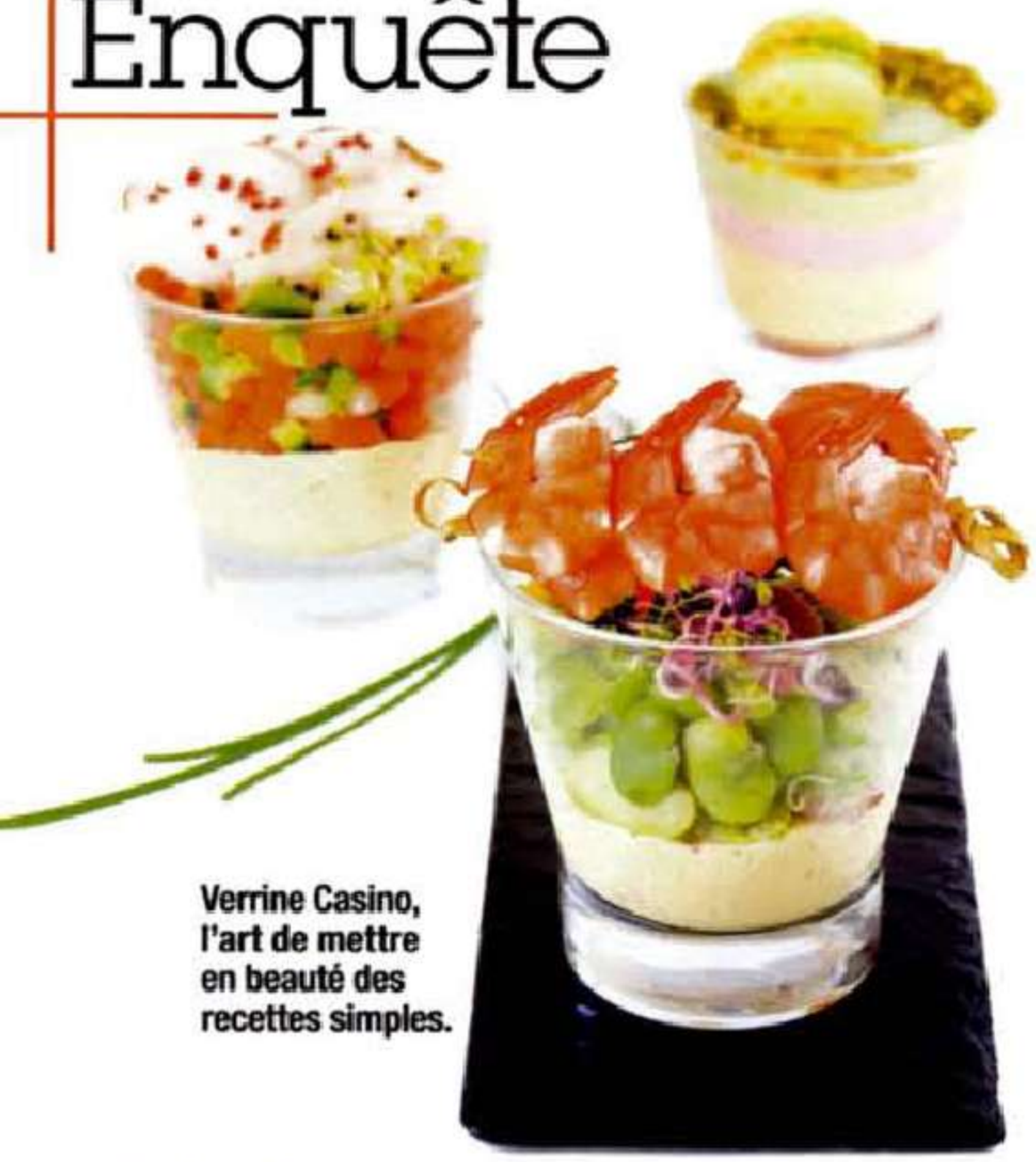
Les millefeuilles sont tenus par des serre-livres en chocolat imaginés par Marc Bretillot. En vente à la Grande Épicerie du Bon Marché.

ART COMESTIBLE

Pape du design culinaire au point de faire l'objet d'un livre tout entier consacré à ses activités, Marc Bretillot peine lui-même à définir précisément ce qu'est le design culinaire, qu'il enseigne pourtant à Reims et à Paris (à l'école Ferrandi). Son travail sur la forme, qui l'a conduit à réviser le millefeuille à la verticale pour le rayon pâtisserie du Bon Marché, la mise au point du whaf pour le Laboratoire à Paris, expérience permettant de "boire" un nuage de saveurs imaginée par le scientifique David Edwards et le chef Thierry Marx, la création d'un "fagot" de foie gras, salsifis et sablés aux herbes pour un repas de Noël, débouche pourtant sur de vraies modifications de la perception des aliments. Ses travaux et ses démonstrations sont autant de questionnements sur le goût et la forme. Un débat que ce gourmand joyeux et iconoclaste se garde bien de trancher même si son pâté en croûte revu et corrigé fait le bonheur des artisans-charcutiers du Limousin pour lesquels il l'a imaginé.

Une nouvelle façon de s'affoler les papilles, le whaf. David Edwards à gauche avec Marc Bretillot.

Réaménagé par Marc Bretillot, un pâté en croûte en vagues.



Verrine Casino, l'art de mettre en beauté des recettes simples.

L'art de destructurer

Contrairement à ce que pourraient laisser supposer ces initiatives, le design culinaire fait imperceptiblement son entrée chez les citoyens ordinaires. Prenons les verrines, qui nous semblent presque banales aujourd'hui et étaient pourtant inconnues des tables familiales il y a dix ans. On les trouve au rayon traiteur de Casino, dans les gammes de surgelés Picard ou Thiriet. Elles associent des ingrédients modestes mais embellis, magnifiés par la transparence du verre. Un exercice plus délicat qu'il y paraît. Les élucubrations des designers culinaires sont souvent difficiles à mettre en musique à l'échelle industrielle, surtout lorsqu'elles touchent à la matière première. Le passage du "voir" au "manger" peut être hasardeux. Dépoussiérée, la cuisine de nos grand-mères, à coup de légumes oubliés, de produits bio et nature, a encore un bel avenir. Surtout si ses recettes changent de look en se glissant dans un emballage au goût du jour.

LE DESIGN S'EXPOSE

Les fabricants d'appareils électroménagers s'intéressent au design depuis longtemps. Pour preuve, la marque Miele qui organise régulièrement des manifestations soutient et présente des artistes dans sa galerie parisienne, mettant en valeur leurs créations. Par exemple, la carafe "torique" de l'artiste Ronan Bouroullec qui fait partie de la collection du musée de Vallauris.

NOS DÉSIRS MIS EN FORMES

Pour Denis Gruet, PDG de Tupperware France, la recherche est un axe majeur du développement de la marque. Pas un hasard donc s'il consacre près de 7 % de son budget à l'innovation et se tient à la pointe des nouveaux comportements alimentaires. Convaincu de l'intérêt du consommateur pour le bio, le naturel et le responsable, il décline d'astucieux ustensiles pour cuire à la vapeur au micro-ondes, hacher à la main et à l'huile de coude, stocker les ingrédients achetés en vrac. Le tout en beauté, avec des accessoires aux couleurs flashies que l'on a plus envie de montrer que de ranger.

Denis Gruet et le Micro Vap' Tupperware.

Réalisation : Christine Masson

Vos prochains rendez-vous Cuisine

Nouveau en kiosque

Télé-Loisirs Guide Cuisine

100 % plaisir

Une cuisine décontractée qui flirte avec les vacances : c'est dans Télé-loisirs Guide Cuisine. Retrouvez les actualités gourmandes du petit écran, le menu du chef Éric Léautey et les pages pratiques qui vous aident à choisir et savourer les parfums du moment. Sans oublier 100 recettes originales et faciles.

- **Télé-Loisirs Guide Cuisine : 1,80 €**

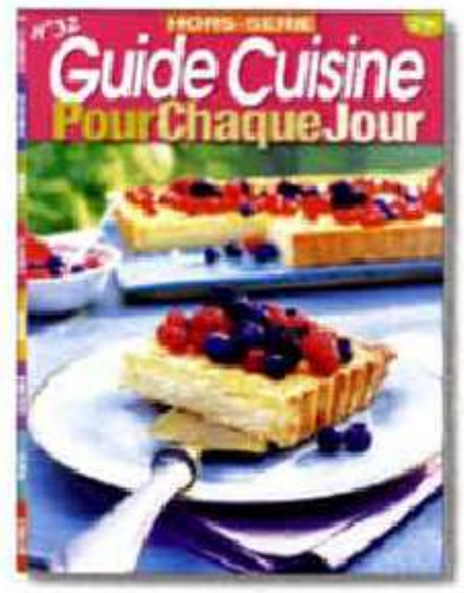
Appétit de fantaisie

Les tartes salées se plient à toutes nos audaces. Au dehors, grillades et rôtis se font savoureux. Pour les accompagner, on ose des glaces et granités aux parfums inédits ! Rosés légers, crus rares : au gré des invitations, l'été égrène une cuisine gourmande à souhait.

- **Prima Cuisine Gourmande : 3,20 €**

Atout tartes

Aux fruits de l'été et toujours gourmandes, les bonnes tartes sont rassemblées dans un dossier juteux. Et bien sûr, on retrouve les recettes de toutes les occasions et de tous les jours, proposées en 57 menus avec leur liste de courses.



- **Guide Cuisine pour Chaque Jour : 2,90 €**

En vente dès le 27 juillet.

En librairie

Les romans de Femme Actuelle

Les gagnants du prix Femme Actuelle 2010 sont arrivés ! Femme Actuelle et les Nouveaux Auteurs se sont associés pour donner leur chance d'être publiés à de nouveaux talents. Le jury présidé par Paulo Coelho a choisi : *Le Bouclier de sainte Odile* d'Yves-Olivier Muhlheim, Grand Prix 2010, et *L'homme aux papillons* de David Moitet, thriller de l'été.

- *17,90 € chacun, en librairie et sur www.prixduromanfemmeactuelle.fr*

Des chiffres et des lettres

Femme Actuelle Jeux vous propose sa nouvelle pochette duo jeux, du Sudoku aux jeux de logique, de mémoire, en passant par les mots fléchés, codés... avec les solutions à la fin. Et pour les transporter, Femme Actuelle Jeux y joint une pochette plastifiée zippée étanche.

- *Pochette Duo Jeux Femme Actuelle. Jeux de chiffres, Jeux de lettres et pochette : 9,95 €*

Côté déco

LES GALETS POIDS DE NAPPE

★ Glissez une poignée de jolis petits galets dans quatre petits sachets cristal. Nouez chaque sachet avec une ficelle et accrochez-les à chaque angle de votre table avec une pince à linge.

Vacances sur le sable ou pas... on en profite. Crabe, cabillaud ou saumon, le meilleur des flots sera dans votre assiette.

Sophie Mon repas idéal

SOPHIE CUISINE

Coloré et très très chic, ce poisson servi à l'assiette. Bonne pêche !

Dos de cabill
aux petits

aud légumes

Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

• 4 portions de dos de cabillaud de 150 g • 1/2 chou-fleur • 3 cuil. à s. de farine • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • 20 g de beurre • sel, fleur de sel et poivre du moulin

Pour la brunoise : • 1 courgette • 1 carotte • 1 oignon • 1 poivron • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à s. d'herbes hachées (cerfeuil, persil, ciboulette).

1 Pelez et coupez en petits dés les légumes de la brunoise. Dans une sauteuse, faites-les revenir à l'huile sur feu doux et à couvert 15 min. Ajoutez les herbes, salez, poivrez.

2 Détachez, rincez puis hachez les fleurettes du chou en "semoule" fine comme du couscous. Versez dans une passoire fine.

3 Farinez le poisson bien essuyé. Chauffez une poêle sur feu vif avec l'huile et le beurre. Posez les dos de cabillaud bien espacés, laissez cuire 3 min. Retournez-les et retirez la poêle du feu. Placez-les sur la plaque du four, couvrez de brunoise et maintenez au chaud, four 80 °C (th. 2-3).

4 Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plongez le chou-fleur dans la passoire 5 min dans l'eau bouillante, égouttez.

5 Répartissez le chou-fleur dans 4 cercles de 10 cm déposés sur les assiettes. Enlevez le cercle et posez le poisson. Parsemez de fleur de sel et poivrez. Décorez d'herbes et servez.

Le conseil *de Sophie*

Pas le temps pour préparer les légumes ? Achetez la brunoise surgelée. Surtout, ne la décongelez pas avant de la cuisiner !

SOPHIE CUISINE

Quand Sophie joue à la dînette avec les saveurs iodées, c'est le coup de cœur assuré. Alors, burgers ou fingers ?

Burgers au saumon mariné

■ **Préparation :** 15 min
■ **Cuisson :** 6 min

Pour 6 burgers

- 6 pains à hamburgers
- 6 pavés de saumon de 100 g sans arêtes ni peau
- 3 tomates
- 12 feuilles de salade (laitue, batavia, sucrine…)
- 2 cuil. à s. de mayonnaise
- 2 cuil. à s. de crème fraîche épaisse
- 1 cuil. à café de raifort râpé en vermine
- 2 citrons
- 3 cuil. à s. de sauce soja
- 3 cuil. à s. de sirop d'érable
- 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 1 bouquet de coriandre
- sel, fleur de sel, poivre.

■ Dans un sac congélation, mettez le saumon avec la sauce soja, le sirop d'érable, trois cuillerées de jus de citron, l'huile, trois cuillerées de coriandre ciselée. Fermez et secouez. Placez au moins 1 h au frais (et jusqu'à 24 h).

■ Dans un bol, mélangez la mayonnaise, la crème, le raifort, un demi-jus de citron, une cuillerée de coriandre ciselée, salez et poivrez. Chauffez le four à 240 °C (th. 8). Égouttez le saumon et posez-le sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 6 min.

■ Faites griller légèrement les pains, puis tartinez-les de sauce. Répartissez les tomates en rondelles et la salade dessus, couvrez de saumon. Parsemez de fleur de sel. Garnissez d'un peu de sauce, puis refermez les pains. Dégustez aussitôt.

- **Préparation :** 10 min
- **Cuisson :** 5 min

Pour 6 personnes

• 600 g de pavés de lieu • 100 g de farine • 2 œufs • 120 g de sésame blond • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 100 g de marmelade d'orange • 7 cl de vinaigre de riz • 1 gousse d'ail • 10 g de gingembre frais • sel.

Dans une petite casserole, versez la marmelade, le vinaigre, l'ail et le gingembre hachés. Faites bouillir à feu moyen environ 4 min. Laissez refroidir.

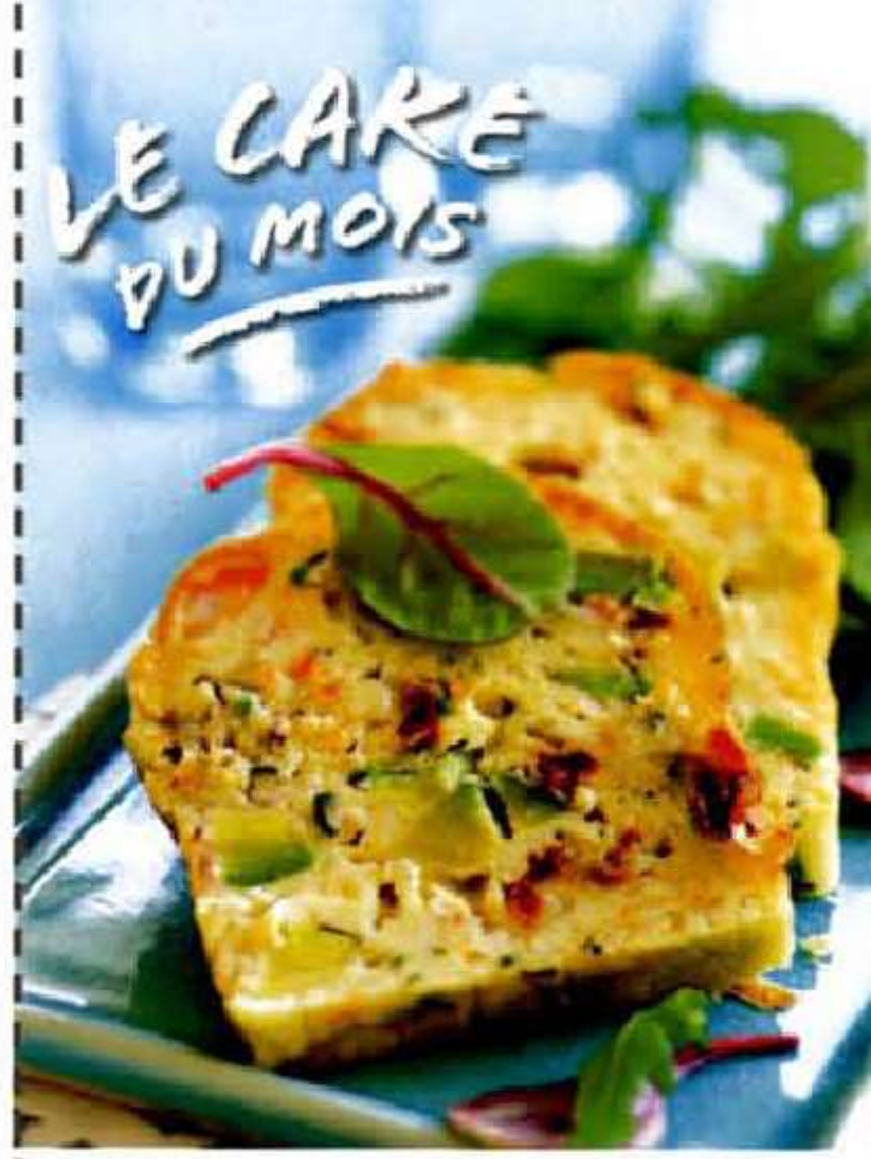
Coupez le lieu en bâtonnets de 5 cm, essuyez-les avec du papier essuie-tout. Salez et poivrez-les. Versez dans trois assiettes les œufs battus, la farine et le sésame. Passez les bâtonnets dans la farine, les œufs puis le sésame.

Faites-les dorer dans une poêle avec l'huile 2-3 min de chaque côté à feu moyen. Servez-les bien chauds, accompagnés de sauce.

Bâtonnets de lieu au sésame

Le conseil *de Sophie*

Du poisson pané à la mode orientale, ça change tout ! Servez-le avec un mélange de riz blanc et riz complet ou, plus original, de riz sauvage



Cake au crabe et à l'avocat

- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 10 personnes

• 3 œufs • 150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure) • 13 cl de lait de coco non sucré • 1 boîte de crabe avec morceaux • 1 avocat mûr • 100 g de mozzarella râpée • 1 échalote • 6 pétales de tomates confites + 8 cl de leur d'huile • 2 cuil. à s. de coriandre ou de ciboulette ciselée.

Chauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Détaillez la chair en morceaux. Coupez les pétales de tomates égouttés en lamelles.

Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine. Incorporez l'huile petit à petit, puis le lait de coco préalablement chauffé 1 min au micro-ondes. Ajoutez la mozzarella, salez, poivrez et mélangez.

Ajoutez le crabe égoutté, l'avocat, l'échalote hachée, les tomates et les herbes. Versez dans un moule à cake de 26 cm non graissé et enfournez 45 min. Laissez refroidir avant de découper. Servez froid à température ambiante avec de la mayonnaise et de la salade verte.

1-2-3 C'EST PRÊT

Poisson rapido

Pour les jours où le temps est compté, un plat raffiné vite fait et très bien fait.

1 Préparer les œufs de caille : 5 min

2 Réaliser le sabayon : 10 min

3 Cuire la lotte : 5 min

Un plat bord de mer chic et facile, souligné par une sauce douce et fruitée.

Lotte au sabayon d'orange

Pour 4 personnes

• 8 médaillons de lotte • 4 œufs de caille • 4 jaunes d'œufs • 1 orange (15 cl de jus) • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de fines herbes • 1 pincée de piment moulu • sel, poivre.

1 Plongez les œufs de caille dans une casserole d'eau frémissante, laissez-les cuire 3 min. Passez-les sous l'eau froide et retirez leur coquille.

2 Dans une casserole, mêlez les jaunes d'œufs, le jus de l'orange, deux pincées de sel et le piment. Placez la casserole dans un bain-marie et fouettez 10 min jusqu'à ce que le mélange mousse et double de volume.

3 Salez, poivrez les médaillons de lotte. Poêlez-les 2-3 min par face dans l'huile chaude. Déposez-les sur des assiettes, ajoutez les œufs coupés en deux, une cuillerée de sabayon et parsemez d'herbes fraîches. Servez le reste de sauce à part.

Sur tous les tons

Délicat, le sabayon est une sauce mousseuse et légère. Ses secrets ? Une cuisson douce au bain-marie frémissant, à arrêter dès qu'on peut apercevoir le fond de la casserole à travers les branches du fouet. En version salée, il se réalise aussi avec du vin blanc, du jus de citron vert ou jaune en comptant deux cuillerées de liquide par jaune d'œuf. Pour un poisson, parfumez-le au safran, à l'estragon, à l'ail ou au pastis.

(C'EST MEILLEUR)

Méli-melon

De l'entrée au dessert, ses parfums se prêtent aux associations savoureuses.

Le plus connu, le plus courant, c'est le charentais, à chair jaune. Il est à point quand la queue se détache. Lisse ou brodé, le goût est le même et sa teneur en sucre est garantie. Gardez-le au frais mais pas au frigo, son parfum imprègne tout. Idem pour le galia, à peau verte couverte de dentelle blanche et à

C'EST MEILLEUR

Préparez le sorbet sitôt mixé, la purée de melon s'abîme vite.

Sucettes glacées melon-framboise

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 2 min
Congélation : 3 h

- **300 g de chair de melon**
- **250 g de framboises**
- **le jus d'1 citron**
- **90 g de sucre spécial confiture.**

1 Mixez les framboises, 40 g de sucre et la moitié du jus de citron. Passez la pulpe à travers une passoire fine puis versez le coulis obtenu en sorbetière et turbinez 25 à 30 min. Lorsque le sorbet est assez ferme, répartissez-le dans les moules. Entreposez-les au congélateur.

2 Portez le reste de sucre et 5 cl d'eau à frémissements 2-3 min. Mixez la chair du melon avec ce sirop et le reste de jus de citron, puis faites prendre en sorbetière 25 à 30 min. Tassez le sorbet malléable dans les moules, sur celui à la framboise. Piquez un bâtonnet au centre et remettez au congélateur 2 h.

La pectine que l'on trouve dans le commerce (E440 sur la notice), souvent utilisée pour faire prendre les confitures et les gelées, est extraite du marc de pommes desséchées. Elle est vendue sous forme liquide ou de cristaux (rayon sucre ou aides culinaires pour la pâtisserie). Il existe aussi du sucre pré-additionné de pectine. Il permet de réaliser des glaces maison tendres dès la sortie du congélateur, comme celles qu'on achète.

Pâtes sèches, pâtes fraîches

Pratiques et économiques, les sèches (moins de 12 % d'humidité) se conservent longtemps, ne contiennent en général pas d'œuf et existent en mille formes et tailles. Elles sont souvent les préférées des puristes de la pasta. Les fraîches, industrielles ou faites maison sont plus tendres – trop ? – sous la dent, cuisent en un clin d'œil et peuvent même être poêlées directement. Question nutrition, fraîches et sèches se valent, prenez celles que vous aimez.

Salade de pâtes saumon, melon et avocat

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Marinade : 30 min
Cuisson : 10 min

• 300 g de pâtes coquillages (orechiettes) • 150 g de saumon fumé en tranches • 1 petit melon charentais • 1 avocat • 1 orange bio • 10 cl de vin blanc doux • 2 cuil. à s. de vinaigre de vin blanc • le jus d'1 citron vert • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • 2 cuil. à café de miel liquide • sel, poivre du moulin.

1 Pelez et épépinez le melon, coupez la chair en dés, faites-les mariner dans le vin. Taillez le saumon en languettes, arrosez de jus de citron et poivrez. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage.

2 Râpez la moitié du zeste de l'orange. Dans un saladier, fouettez le jus de l'orange avec le vinaigre, le miel, du sel du poivre et l'huile. Ajoutez les pâtes et le zeste dans le saladier et mélangez.

3 Au moment de servir, pelez, coupez l'avocat en cubes. Ajoutez-les aux pâtes froides avec le melon bien égoutté et le saumon. Mélangez et poivrez.

Le vin : rosé d'Anjou.

On choisit un muscat, porto ou banyuls blanc pour faire mariner le melon, ou du sirop de canne.

C'EST MEILLEUR

Assiettes du soleil

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson 10 min

• 1 beau melon • 8 figues très mûres • 8 tranches fines de jambon de Parme • 4 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

1 Laissez réduire le vinaigre sur feu vif jusqu'à ce qu'il caramélise un peu. Laissez tiédir et fouettez-le avec l'huile, du sel et du poivre, pour émulsionner.

2 Pelez, épépinez et coupez le melon en lamelles. Équeutez et coupez les figues en quartiers. Répartissez-les sur des assiettes avec le jambon plié en accordéon. Poivrez. Présentez avec la vinaigrette et du pain italien ciabatta.

Le vin : pineau des Charentes rosé.

Parme régale

Entre son fromage phare, le parmesan, et son jambon sec de rêve, le prosciutto, Parme, en Italie du Nord, est comblée. Nous aussi, et la Commission européenne ne s'y est pas trompée qui lui a donné une des premières AOP (appellation d'origine protégée) de son histoire. Ni conservateurs ni colorants, rien d'artificiel, juste un soupçon de sel allié à beaucoup de savoir-faire pour ce jambon aux notes fondantes et très douces. On le reconnaît à sa couronne ducale figurant sur le paquet.

Accompagné de mozzarella de bufflonne nappée d'huile d'olive, de pesto et basilic, le dîner est prêt !

Tartare de melon charentais

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- 1 melon charentais jaune
- 1 concombre
- 200 g de feta nature
- le jus d'1 citron vert
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe
- sel, poivre moulu.

1 Lavez et découpez le concombre en quatre dans la hauteur. Épépinez et coupez-le en dés. Épluchez, épépinez, taillez le melon en dés.

2 Mélangez le concombre, le melon et la feta coupée en dés. Ajoutez le jus de citron et l'huile. Salez, poivrez et mélangez délicatement.

3 Remplissez quatre petits bols de la préparation. Tassez et retournez-les sur les assiettes. Parsemez de menthe ciselée et servez frais.

Plus saveur

Ciselez et ajoutez les feuilles de menthe à la dernière minute afin qu'elles ne noircissent pas.

Le vin : banyuls blanc.

ORIGINAL

Tartare de tomates aux crevettes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

- 6 tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 200 g de petites crevettes cuites décortiquées
- 4 olives noires
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise au citron
- sel, poivre moulu.

1 Pelez, épépinez, coupez les tomates en dés. Mélangez-les avec l'huile d'olive et l'ail pelé et haché. Salez, poivrez. Mélangez la mayonnaise et les crevettes. Poivrez.

2 Égouttez les tomates et réservez leur jus. Sur chaque assiette, remplissez un petit cercle de dés de tomates. Garnissez-le de mayonnaise aux crevettes, parsemez de ciboulette, décorez d'une olive et servez frais avec la marinade.

Plus saveur

Servez les tartares avec de belles tranches de pain de campagne grillées et frottées à l'ail.

Le vin : bellet blanc.

Roulés de sardines aux fruits secs

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

- 12 à 16 petites sardines fraîches
- 3 cuil. à soupe de pignons de pin
- 3 cuil. à soupe de raisins secs
- 3 cuil. à soupe de cerneaux de noix
- 6 dattes dénoyautées
- 15 cl de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre moulu.

1 Frottez dans vos mains les sardines sous l'eau. Tirez franchement leurs têtes pour les vider d'un geste (les entrailles suivent la tête). Ouvrez-les en portefeuille et décollez l'arête. Rincez, épongez et posez-les ouvertes sur une planche.

2 Faites dorer les pignons et les noix à sec dans une poêle. Concassez-les. Mélangez-les avec les raisins et les dattes hachées. Déposez un peu de cette farce sur les sardines et enroulez-les. Placez-les bien serrées dans une cocotte.

3 Ajoutez le laurier, le vin et l'huile. Salez et poivrez généreusement. Portez à ébullition, laissez mijoter 8-10 min. Égouttez et servez frais.

Plus facile

Fixez les sardines roulées à l'aide d'une pique en bois. Elles seront bien plus faciles à manipuler et à déguster à l'apéro ou en entrée.

Le vin : palette.

Tempura de sardines

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

- 8 à 12 sardines
- 1 sachet de roquette
- 2 citrons
- 1 oignon rouge
- 4 pincées de piment d'Espelette
- 1 œuf
- 50 g de farine
- bain de friture
- 4 cuil. à soupe de vinaigrette
- sel, poivre moulu.

1 Rincez, lavez et videz les sardines. Séchez-les dans un linge. Salez, poivrez et arrosez-les d'un jus de citron. Pelez et émincez l'oignon. Mélangez soigneusement dans un saladier l'œuf, la farine, le piment et suffisamment d'eau glacée pour obtenir une pâte assez liquide.

2 Faites chauffer le bain de friture à 180 °C. Essuyez les sardines et piquez-les transversalement avec une pique en bois pour les maintenir à plat. Trempez-les dans la pâte et plongez-les deux par deux dans la friture. Dès qu'elles sont jolimentdorées, retirez-les. Servez avec du citron, de l'oignon et de la roquette assaisonnés de vinaigrette.

Plus pratique

Utilisez le panier de la friteuse pour plonger les sardines dans l'huile. Aucun risque de brûlure !

Le vin : gros-plant.

Tartare de pastèque au thon

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min

- 400 g de pastèque
- 2 boîtes de miettes de thon à l'huile (160 g)
- 3 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 4 olives noires
- 1 citron non traité
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- sel, poivre moulu.

1 Pelez, épépinez la pastèque et coupez-la en dés. Répartissez ce tartare sur quatre assiettes, à l'aide d'un emporte-pièce rond.

2 Râpez le zeste du citron. Mélangez le thon égoutté, la crème, le zeste du citron, une cuillerée à soupe de son jus, deux cuillerées à soupe de ciboulette, du sel et du poivre.

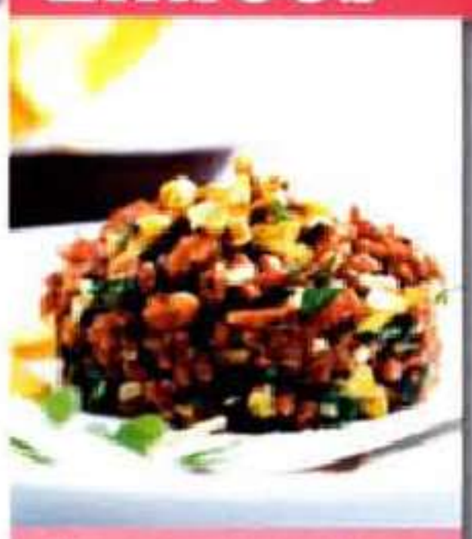
3 Déposez deux cuillerées à soupe de thon sur chaque tartare et parsemez-les du reste de ciboulette. Décorez d'une olive. Servez frais.

Plus pratique

Pas d'emporte-pièce ? Servez-vous d'une boîte de thon ouverte des deux côtés, lavée et séchée.

Le vin : muscadet.

Entrées Cuisine Actuelle



Tartare de bœuf aux noix

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon blanc
- 6 brins de basilic
- 2 cuil. à soupe de câpres
- 4 cornichons
- 50 g de cerneaux de noix
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, sauce Worcestershire.

1 Pelez et ciselez l'oignon. Concassez les noix. Ciselez le basilic. Hachez les cornichons et les câpres.

2 Mélangez le bœuf avec l'oignon, l'huile, les câpres, les cornichons, la moitié des noix, le basilic, quelques gouttes de sauce Worcestershire, du sel et du poivre.

3 Divisez en quatre parts et dressez sur des assiettes à l'aide d'un cercle. Tassez et répartissez le reste des noix. Servez accompagné de frites et d'une belle salade verte.

Plus saveur

N'utilisez que du bœuf haché le jour même. Réservez au frais jusqu'au dernier moment et servez les tartares sitôt confectionnés.

Le vin : beaujolais.

Poissons Cuisine Actuelle

Sardines gratinées à la provençale

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

- 16 filets de sardines
- 400 g de tomates cerises
- 2 oignons
- 2 brins de basilic
- 15 olives noires dénoyautées
- 120 g de tomme de brebis
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre moulu.

1 Pelez, émincez les oignons. Faites-les revenir 5 min dans une sauteuse avec trois cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux. Salez, poivrez et laissez cuire 10 min.

2 Versez ce coulis de tomates dans un grand plat à gratin. Posez-y les filets de sardines. Salez, poivrez, parsemez des olives et de 80 g de tomme de brebis râpée. Coupez le reste de tomme en copeaux avec un épluche-légumes et décorez-en le plat. Arrosez d'huile d'olive.

3 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Glissez au four pour 15 min environ, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré, puis servez.

Plus pratique

Rangez les filets de sardines en une seule couche dans un grand plat (ou sur la plaque du four) pour qu'ils cuisent vite et bien.

Le vin : bellet rosé.

Poissons Cuisine Actuelle

Sardines crues marinées au citron

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Réfrigération : 12 h

- 12 à 16 petites sardines crues très fraîches
- 4 citrons
- 3 cuil. à soupe de persil haché
- 50 g d'olives noires à la grecque
- 8 cuil. à soupe d'huile d'olive
- cumin en poudre
- sel, poivre en grains.

SANS CUISSON

1 La veille, frottez les sardines dans vos mains, sous l'eau. Videz, étêtez et ouvrez-les pour retirer l'arête centrale. Rincez et épongez-les avec du papier absorbant. Coupez un citron en fins quartiers.

2 Rangez les sardines et les quartiers de citron dans un plat. Salez, parsemez de poivre écrasé et d'olives dénoyautées. Mélangez dans un bol le jus de trois citrons, l'huile, une cuillerée à café de cumin et le persil. Versez sur les sardines. Couvrez d'un film et réfrigérez 12 h.

3 Le jour même, servez-les en entrée avec du citron et du pain grillé.

Plus saveur

Parfumez la marinade comme vous l'aimez : oignon émincé, graines de coriandre, gingembre frais haché ou poivre fantaisie.

Le vin : sylvaner.

Travers grillés à l'asiatique

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Marinade : 12 h
Cuisson : 25 min

- 1,5 kg de travers de porc découpé en morceaux
- 1 branche de céleri
- 6 oignons nouveaux
- 1 piment rouge
- 40 cl de jus d'ananas
- 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm (rayon exotique)
- 1 tige de citronnelle
- 3 clous de girofle.

1 La veille, pelez et émincez les oignons et le céleri. Épépinez et hachez le piment. Retirez les premières feuilles de la citronnelle et écrasez le bulbe. Placez les travers dans un plat avec le jus d'ananas, les légumes, le piment, le nuoc-mâm, la citronnelle et les clous de girofle. Réfrigérez pendant 12 h.

2 Le jour même, égouttez les travers et faites-les cuire sous le gril du four ou au barbecue, en les retournant souvent et en les arrosant de marinade. Servez avec du riz.

Plus pratique

La citronnelle fraîche est vendue dans les magasins asiatiques ou sous vide dans certaines grandes surfaces. Elle se congèle bien.

Le vin : gewurzrtraminer.

Travers de porc au miel

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Marinade : 3 h
Cuisson : 45 min

- 1,5 kg de travers de porc coupé en 3 morceaux
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe de moutarde forte
- 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- 5 brins de thym, 3 feuilles de laurier
- 4-épices, sel, poivre du moulin.

ÉCONOMIQUE

1 Placez les travers dans un faito et recouvrez d'eau froide. Portez ébullition, retirez l'écume. Ajout le thym et le laurier. Laissez mijot pendant 15 min et égouttez.

2 Pelez et hachez l'ail. Mélangez dans un bol avec le miel, le vinaig la moutarde, du sel, du poivre, u pincée de 4-épices. Badigeonne en les morceaux de travers. La ser mariner 3 h minimum au ré gérateur, dans un plat à gratin.

3 Chauffez le four sur th. 7 (210 °(Faites cuire 20-25 min en tourna régulièrement la viande dans s jus. Au besoin, ajoutez un peu d'ea Coupez les travers en tranches servez-les chauds avec du riz.

Plus pratique

Si les travers colorent trop vite, baissez le thermostat ou couvrez-les de papier d'aluminium.

La boisson : bière.

Tarte aux pêches jaunes

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

- 1 rouleau de pâte brisée
- 8 pêches jaunes
- 2 cuil. à soupe d'amandes effilées
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de sucre en poudre
- 25 g de farine
- 125 g de beurre
- 2 œufs
- 2 cuil. à soupe de confiture d'abricots.

1 Versez le beurre et le sucre dans un saladier. Ajoutez la farine, les œufs et la poudre d'amandes. Mélangez soigneusement. Découpez les pêches en quartiers.

2 Chauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Déroulez la pâte avec son papier dans un moule à tarte. Étalez-y la crème d'amande et répartissez-y les pêches. Parsemez d'amandes et enfournez pour 30-35 min.

3 Faites tiédir la confiture. Badigeonnez-en la tarte à la sortie du four, à l'aide d'un pinceau. Servez tiède.

Plus saveur

Servez avec une glace à la vanille ou au lait d'amande, ou avec un peu de crème fraîche épaisse.

Le vin : saumur mousseux.

Pêches en granité citronné

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Congélation : 3 h
Cuisson : 2 min

- 4 pêches jaunes
- 3 citrons non traités
- 2 brins de menthe
- 150 g de sucre en poudre.

1 Portez le sucre à ébullition avec zeste d'un citron et 20 cl d'ea Cuisez 2 min et laissez infuser ho du feu. Mélangez ce sirop refroid filtré avec le jus des citrons. Vers dans un plat peu profond et plac 3 heures dans le congélateur.

2 Dès que la préparation commen à prendre, grattez le bord et le fo du plat toutes les 30 min avec u fourchette, pour en détacher l paillettes et les ramener au cent

3 Pelez, dénoyautez et découpez pêches en dés. Répartissez-l dans quatre verres. Ajoutez le g nité, décorez de menthe, serve

Plus pratique

Placez les verres de présentation 30 min dans le congélateur avant de les remplir. Bien réfrigéré, le granité fondra moins vite.

La boisson : limoncello.

Travers grillés, sauce barbecue

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Marinade : 2 h
Cuisson : 45 min

- 1,5 kg de travers de porc découpé en morceaux
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de 50 cl de concassée de tomates
- 4 cuil. à soupe de cassonade
- 5 cl de cognac
- 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 petite noix de gingembre frais
- Tabasco, sel.

1 Pelez, hachez l'oignon et l'ail. Pelez, râpez le gingembre. Mélangez dans une casserole la concassée de tomates, l'oignon, l'ail, la cassonade, le cognac, le gingembre et quelques gouttes de Tabasco. Laissez mijoter 15 min.

2 Faites mariner les travers pendant au moins 2 h dans la moitié de cette sauce, en les tournant souvent.

3 Chauffez le four sur th. 6-7 (210 °C). Rangez les travers côte à côte sur une plaque couverte d'aluminium huilé. Enfournez pour 45 min. Tournez-les souvent et badigeonnez du reste de sauce. Servez bien chaud.

Plus saveur

Accompagnez les travers d'épis de maïs effeuillés, cuits pendant 20 min à l'eau bouillante salée et assaisonnés de beurre salé.

La boisson : bière blonde.

Viandes Cuisine Actuelle

Travers mijotés au cidre

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 1 h 15

- 1,4 kg de travers de porc
- 2 carottes
- 1 oignon
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 50 cl de cidre.

1 Pelez et émincez les carottes et l'oignon. Découpez le porc en morceaux de deux côtes. Faites-les dorer dans une cocotte avec l'huile chaude, en procédant par fournées. Réservez-les. Jetez les trois quarts du gras de cuisson.

2 Dans le gras restant, faites fondre 5 min les légumes en remuant et arrosez du cidre et du bouillon. Ajoutez les travers. Recouvrez la cocotte, faites mijoter pendant 1 h. Si nécessaire, découvrez la cocotte et laissez réduire le jus. Servez accompagné de pommes de terre cuites au four et de ketchup.

Plus saveur

Avant la cuisson, à l'aide d'un couteau bien tranchant, retirez tout le gras apparent des travers, pour une sauce plus légère.

La boisson : cidre sec.

Pêches fourrées au fromage frais

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

- 4 pêches jaunes
- 125 g de framboises
- 2 brins de menthe
- 150 g de sucre en poudre
- 250 g de fromage blanc
- 1 cuil. à soupe de baies roses.

1 Portez le sucre à ébullition dans une casserole, avec la moitié des baies roses concassées et 20 cl d'eau. Plongez-y les pêches coupées en deux. Recouvrez et cuisez 10-15 min sur feu doux. Laissez-les refroidir dans le sirop.

2 Égouttez, pelez les pêches. Placez dans un plat et garnissez-les de fromage blanc. Mixez les framboises avec trois cuillerées à soupe de sirop. Nappez-en les pêches et parsemez du reste de baies roses. Décorez de menthe et servez.

Plus pratique

Choisissez des pêches jaunes bien parfumées, à la peau fine, sans taches ni traces de chocs.

Le vin : sainte-croix-du-mont.

SIMPLISSIME

Desserts Cuisine Actuelle

Gratins de pêches aux amandes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

- 5 pêches mûres
- 20 g d'amandes effilées
- 2 cuil. à soupe de poudre d'amandes
- 50 g de miel liquide
- 4 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème liquide
- 10 g de beurre.

1 Pelez, dénoyautez les pêches et coupez-les en six. Posez-les dans quatre petits plats à gratin beurrés. Préchauffez le four th. 6 (180 °C).

2 Mélangez la crème et les jaunes d'œufs. Ajoutez le miel et la poudre d'amandes. Versez sur les pêches et parsemez d'amandes. Faites cuire 15 min et servez tiède.

Plus saveur

Pour éplucher plus facilement les pêches, plongez-les 10 secondes dans de l'eau bouillante.

Le vin : muscat du Cap Corse.

Assemblez cette salade au dernier moment, tout le plaisir est dans sa fraîcheur absolue.

Salade de melon à la feta

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

• 1 melon charentais • 150 g de feta • 150 g de roquette • 12 tomates cerises • 3 cuil. à s. d'huile • 2 cuil. à s. de condiment balsamique blanc ou de vinaigre de vin blanc • 1/2 citron • 2 cuil. à café de miel liquide • 20 g de pignons • sel, poivre, Tabasco.

1 Fouettez le jus du demi-citron avec le miel, le condiment, deux trois gouttes de Tabasco, du sel, du poivre et l'huile.

2 Coupez le melon en deux. Enlevez les graines puis avec une cuillère à pommes parisiennes, détachez la chair en billes. Mélangez-les avec la sauce. Faites griller rapidement les pignons à sec dans une poêle, en les remuant.

3 Équeutez la roquette. Ajoutez-la au melon avec les tomates coupées en deux. Mélangez et répartissez sur des assiettes. Parsemez de feta détaillée en dés et de pignons, poivrez et servez.

Le vin : muscat sec d'Alsace.

La vraie feta est grecque et bénéficie d'une AOP (appellation d'origine protégée), indiquée sur son emballage. Bien plus typée et savoureuse que tous les produits vendus sous le nom de "fromage grec" et qui n'ont plus droit à l'appellation "feta". Faite avec du lait de brebis ou de chèvre caillé, parfois les deux, conservée en saumure et légèrement salée, on la propose toujours en tranches, d'où son nom (en grec). Conservez-la au frais dans un bol d'eau salée ou au moins bien emballée.

ENVIE DU MOIS

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/

Tartes salées à idées

Plein soleil au menu avec de nouvelles recettes faciles à glisser dans notre répertoire de tartes salées.

Entrée ou plat, elles nous régalent avec imagination comme cette étonnante version Tatin... Recette à découvrir pages suivantes.

Variante : les poivrons sont grillés 15 min sous le gril du four avant d'être pelés.

Tarte crème de tomate aux poivrons

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 50 min

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 100 g de lardons fumés maigres
- 3 œufs
- 2 gros poivrons rouges
- 20 cl de coulis de tomates
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 1 cuil. à s. de farine
- 1 cuil. à s. de chapelure
- sel, poivre.

1 Piquez les poivrons sur une fourchette, passez sur le feu en tournant pour que la peau boursoufle. Laissez-les tiédir dans du papier alu. Pelez, épépinez et coupez-les en lanières. Poêlez les lardons avec un peu d'huile.

2 Allumez le four sur th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte puis étirez-la afin de la mettre à la dimension du moule à tarte huilé et fariné. Faites bien remonter le bord, ourlez pour le rendre assez épais, puis entaillez-le régulièrement avec des ciseaux.

3 Battez le coulis avec les œufs, la chapelure, du sel et du poivre. Garnissez la pâte de poivrons et lardons, nappez de coulis. Enfournez pour 30 à 35 min. Parsemez de fines herbes et servez.

Le vin : coteaux-varois rosé.

Infiniment tendre

L'onctuosité des préparations pour quiches est apportée par les œufs entiers, surtout par les jaunes, mélangés à de la crème épaisse ou fleurette entière (30 % de MG). La crème peut laisser place à du fromage frais ou blanc bien égoutté. Plus il y en a, plus c'est fondant. Light et coloré ? Pensez aux versions au coulis de tomates ou de poivrons. On augmente la quantité d'œufs et on ajoute chapelure ou fromage râpé afin d'épaissir l'ensemble.

ENVIE DU MOIS

Quand la tourte est assez dorée, recouvrez-la de papier d'alu et poursuivez la cuisson.

Tourte de pommes de terre et thon frais

Spécial filo

Composée principalement de blé et d'eau, la pâte filo est conditionnée en paquet d'une centaine de feuilles fraîches ultrafines. Elles sèchent très vite à l'air, sitôt sorties du sachet, badigeonnez chaque feuille de beurre fondu ou d'huile avant de superposer pour réaliser des feuilletés. À cuire au four ou en friture.

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 20

- **16 feuilles de filo**
- **800 g de pommes de terre pour purée**
- **2 petits poireaux**
- **1 oignon**
- **200 g de thon frais**
- **15 cl de lait entier**
- **2 jaunes d'œufs**
- **150 g de beurre**
- **2 pincées de muscade, sel, poivre.**

1 Cuisez les pommes de terre à l'eau salée 25 min. Lavez, émincez les poireaux. Hachez l'oignon. Poêlez-les avec 15 g de beurre 10 min.

2 Pelez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette avec le lait chaud, 80 g de beurre, sel et poivre. Incorporez les jaunes d'œufs.

3 Sortez les feuilles de filo, réservez-les entre deux torchons humides. Retirez-les par deux et badigeonnez de beurre fondu sur chaque face. En les laissant déborder un peu, superposez-en dix dans un moule. Allumez le four sur th. 6 (180 °C).

4 Garnissez de la moitié de pommes de terre. Éparpillez les poireaux puis disposez le thon en lamelles. Salez, poivrez puis couvrez du reste de pommes de terre.

5 Superposez dessus les feuilles de filo restantes beurrées sur les deux faces. Arrosez de beurre fondu et enfournez 50 min. Servez vite.

Le vin : gaillac rouge.

Cuillère à glace futée

On l'a inventée pour mouler les boules de glace. Les plus récentes, en matériau souple ou recouvertes de Téflon, ne collent jamais. Elles sont parfois dotées d'une manette à pression qu'il suffit de relâcher pour faire tomber la boule. On la détourne pour farcir les légumes, doser les pâtes à cookies ou à choux et remplir les alvéoles des moules individuels, cupcakes, muffins. Vraiment pratique.

Tatin de tomates provençales

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Attente : 20 min
Cuisson : 35 min

• 8 petites tomates rondes • 1 rouleau de pâte feuilletée • 1/2 citron bio • 4 cuil. à s. de persil plat ciselé • 1 gros bouquet de basilic • 2 gousses d'ail • 4 tranches de pain de campagne • 40 g de pignons de pin • huile d'olive • sel, poivre.

1 Pelez les tomates puis découpez-y un chapeau. Videz, salez et retournez-les. Grillez le pain, laissez refroidir et passez-le à la moulinette. Mélangez-le avec le persil et quatre cuillerées de basilic ciselés, l'ail haché, la moitié du zeste râpé du citron, les pignons, du sel et du poivre.

2 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Épongez et remplissez les tomates de farce. Tapissez un moule à tarte d'un disque de papier spécial cuisson. Disposez les tomates, fonds vers le bas et en les serrant.

3 Déroulez la pâte feuilletée et piquez-la avec une fourchette. Déposez-la sur les tomates puis faites glisser le pourtour au fond du moule.

4 Enfournez 30 à 35 min. Laissez au repos 5 min, renversez la tarte sur un plat et ôtez le papier. Au moment de servir, arrosez d'un filet d'huile et parsemez de basilic.

Le vin : bellet rosé.

Facile de peler des tomates : ébouillantez-les 10 secondes et plongez-les dans de l'eau glacée.

CuisineActuelle.fr

Pour un repas tarte de l'entrée au dessert, retrouvez nos recettes de tartes sucrées et aux fruits. Rubrique Dossiers gourmands sur *www.cuisineactuelle.fr*

ENVIE DU MOIS

Tarte aux fleurs de courgettes

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 55 min

- **300 g de pâte feuilletée**
- **100 g de jambon blanc**
- **16 fleurs de courgettes**
- **1 oignon**
- **12 feuilles de basilic + 4 de menthe + 6 brins de persil**
- **30 cl de crème fraîche**
- **30 g de parmesan râpé**
- **2 œufs + 2 jaunes**
- **4 cuil. à s. de chapelure blonde**
- **2 cuil. à s. d'amandes en poudre**
- **4 cuil. à s. d'huile d'olive**
- **muscade, sel, poivre.**

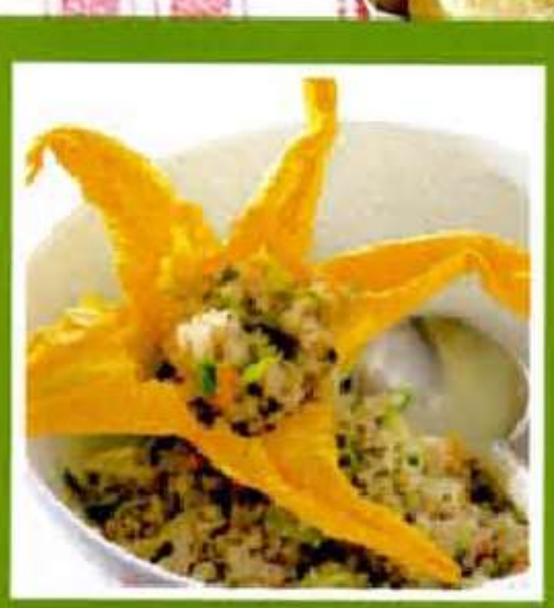
1 Coupez la base des fleurs, retirez le pistil. Faites revenir l'oignon haché avec deux cuillerées d'huile. Ajoutez la chapelure, les herbes, quatre fleurs de courgettes taillées en lanières, le jambon haché et le parmesan. Salez, poivrez.

2 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte puis disposez-la dans un moule rectangulaire humidifié. Farcissez les fleurs de courgettes et alignez-les tête-bêche sur le fond de tarte.

3 Battez les œufs entiers avec les jaunes, la crème puis incorporez la poudre d'amandes, une pincée de muscade, du sel et du poivre. Nappez-en les fleurs, puis enfournez pour 40 à 45 min.

Le vin : côtes-du-lubéron blanc.

Jolie finition : coupez un reste de pâte en fines lanières que vous placerez sur la tarte. Pincez les extrémités avec le bord de la tarte pour les souder.



J'aime les fleurs

Présentes jusqu'à fin octobre, les fleurs de courgettes se font farcies, en omelette ou frites en beignets. Supprimez le pistil et les étamines. On trouve d'autres fleurs comestibles (pois de senteur, rose, bourrache, lavande) chez les primeurs et dans quelques supermarchés. Oubliez celles de fleuristes, de jardineries (toujours traitées) ainsi que certaines variétés toxiques,

Hachez fin la dinde au hachoir ou au mixeur, par impulsions. Ou utilisez un reste de rôti, du steak haché...

Croûte d'or

Rien de plus beau qu'une tarte ou un feuilleté dorés ! Comme les pros, on enduit les pâtes crues au pinceau (réservé à la cuisine, et de préférence en silicone). À l'œuf entier ou au jaune d'œuf, avec juste assez de lait, d'huile ou d'eau pour les fluidifier. On peut aussi employer le blanc seul pour obtenir une dorure légère.

Roulés de dinde aux pois gourmands

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

• 300 g de blanc de dinde • 150 g de pois gourmands • 4 échalotes • 1 gousse d'ail • 200 g de feuilles de filo (rayon pâtes à tartes) • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à soupe d'huile • 5 cl de Noilly Prat • 2 pincées de curry • sel, poivre.

1 Hachez la dinde. Faites rissoler les échalotes et l'ail hachés avec une cuillerée d'huile 5 min. Saupoudrez de curry, remuez 2 min. Ajoutez la viande et remuez 10 min. Versez le Noilly Prat, laissez s'évaporer, salez et poivrez.

Faites cuire les pois effilés dans de l'eau salée 3 min, rafraîchissez et égouttez-les.

2 Allumez le four sur th. 7 (210 °C). En les faisant se chevaucher largement, superposez la moitié des feuilles de filo en un grand rectangle. Recouvrez de la moitié de la viande et des pois. Roulez, puis soudez les extrémités. Confectionnez un autre roulé de la même façon.

3 Posez-les sur la plaque du four et dorez au jaune d'œuf. Enfournez et laissez dorer 20 min. Faites glisser sur un plat chaud et servez vite.

Le vin : brouilly.

Égouttez la faisselle 1 h au frais, dans un linge placé dans une passoire.

Quiche de courgettes au fromage blanc

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 45 min

- 300 g de pâte brisée
- 4 courgettes
- 2 oignons fanes
- 4 œufs
- 250 g de fromage blanc en faisselle, bien égoutté
- 100 g de comté
- 20 g de beurre
- 1 brin de marjolaine ou de thym frais
- sel, poivre.

1 Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Posez-la dans une tourtière tapissée de papier cuisson. Gardez les chutes. Placez au frais.

2 Ciselez les oignons avec un peu de tige et faites-les revenir avec 20 g de beurre 5 min. Ajoutez les courgettes râpées, faites cuire en remuant souvent, jusqu'à évaporation de l'eau. Laissez égoutter dans une passoire puis pressez.

3 Allumez le four à th. 7 (210 °C). Battez les œufs avec le fromage blanc et le thym effeuillé. Ajoutez les courgettes, sel et poivre. Versez sur la pâte, couvrez de lamelles de comté.

4 Quadrillez de chutes de pâte détaillées en rubans, pincez pour souder les bords puis enfournez 40 min. Servez très chaud.

Le vin : saint-pourçain rosé.

Fond croquant

Garnitures aqueuses ou préparations crémeuses ont tendance à détremper la pâte. Évitez ce désagrément en précuisant les légumes et surtout en les égouttant bien. Ou cuisez la pâte à blanc, 15 min. Plus simple, éparpillez de la chapelure sur le fond ou badigeonnez d'œuf battu qui fera écran en

S'équiper

La vapeur dans le vent

Cuisiner léger, préserver les saveurs, textures et bienfaits des aliments... La vapeur sait faire !

L'appareil spécifique

Le cuit-vapeur électrique est autonome. Ses paniers aident à la préparation de tout un repas.

Grand volume

Trois bols empilables, fonds en Inox amovibles permettant de cuire de grosses pièces. Capacité 12 litres, L 32 x P 22 x H 42/30 cm, 2 000 W.

- **100 €, FS 620, Kenwood.**

Compact

Plateaux de cuisson amovibles à poignées rabattables. Cuisson simultanée sur deux niveaux, sans transfert de jus au niveau inférieur. 4 verrines en verre. Capacité 10,3 litres. L 33,5 x P 22 x H 41/23 cm, 1 800 W.

- **100 €, Vitacuisine compact, Seb.**

Température constante

Large plateau en Inox et deux bols en verre trempé. Fonction Turbo Steam. Capacité 10,5 litres, Ø 36 x H 51 cm, 2 000 W.

- **250 €, YY8401FB, Krups.**

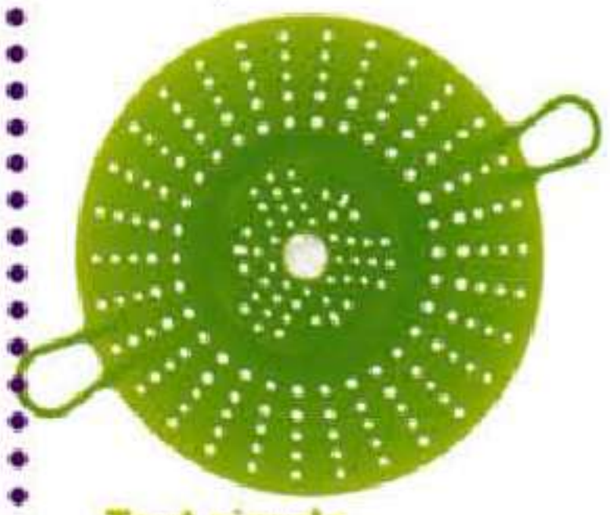
Côté à côte : une nouveauté

Grâce à la disposition particulière des compartiments côte à côte, les aliments cuisent de façon séparée le temps qui leur est nécessaire. Un programmateur coordonne les temps de cuisson afin que l'ensemble soit prêt au même moment. Résultat, pas de mélange d'odeurs et de saveurs. Capacité 8,2 litres, temps de cuisson préprogrammés personnalisables. L 31 x 31 x H 24 cm.

- **150 €, Intellisteam, Morphy Richards.**

Nos petits classiques

Des accessoires à poser dans la casserole ou au micro-ondes. Pratiques et à moindre coût.



Tout simple

Marguerite souple en silicone, à poser sur un fond d'eau dans une casserole. Pour tout récipient à partir de 20 cm, Ø 22 x H 4,5 cm .

- **À partir de 20 €, Chef'n, Karis.**

Trois choses à la fois...

Cuit-vapeur avec bol + panier vapeur plat + panier vapeur souple en silicone. Adapté au micro-ondes ou à tout récipient de 16 à 20 cm. Ø 21 x H 13,5 cm.

- **Cuit-vapeur Mastrad, 30 €, Kookit.**

Gain de place

S'adapte aux casseroles de 16 à 20 cm. Aplati, il se range dans un tiroir ! En silicone, avec couvercle translucide, Ø 25 cm.

- **24,50 €, Veggie, Geneviève Lethu.**

Sympa

Composé de deux paniers et d'un couvercle, il se pose sur tout récipient de Ø 19 à 22 cm. En silicone platine, antiadhérent, il passe au lave-vaisselle. Ø 22 x H 12 cm.

- **30 €, Lekué.**

Micro-ondes

Sans ondes ou presque. Seule l'eau chauffe selon la technique du micro-ondes tandis que les aliments cuisent à la vapeur douce. Possible grâce à une couche de métal insérée dans la matière plastique des deux paniers à aliments et du couvercle. Ø 25 x 14 cm.

- **101 €, Micro Vap', Tupperware.**

Petit prix

Muni d'un couvercle à débit de vapeur réglable et de deux petits paniers en polypropylène, un cuit-vapeur spécial micro-ondes. Ø 22 x H 16 cm.

- **13,50 €, Mathon.**

Réalisation : Annie Boschet

Shopping

Une

1 Éclaireur Le toucan en cire veille sur la bougie posée sur sa branche, H 16 cm. 30 €. Point à la ligne. **2 Vert cactus** Saladier en verre épais, Ø 30 cm. 12,90 €. Petit bol assorti, 3,90 €. Couverts à salade en bois, 7,90 €. Maisons du Monde. **3 Sombrero** Son petit parasol perso. 17 €. La Boutique de l'Amérique latine. **4 Évocateur** Un cactus dans son pot, le tout en cire pour une jolie bougie, H 13 cm. 27 €. Point à la ligne. **5 Air penché** Six verres de couleurs vives et à fond épais. 29,90 € les 6. Graine d'Intérieur. **6 Coupes** Sur pied, en verre épais, pour salades de fruits ou glaces, Ø 13 cm. 8,25 € pièce. Léonardo. **7 Bougies "latino club"** Du parfum s'échappe de ces boîtes en métal, H 10 cm. 3,90 € l'une. Maisons du Monde. **8 Portrait** Jolie Mexicaine sur ce plateau en métal, Ø 33 cm. Antoine et Lili. **9 Déco** Piments en carton laqué coloré, L 60 cm. 45 €. La Boutique de l'Amérique latine. **10 Arabesques** Set de table en silicone souple. 39,50 € les deux. Fleux. **11 Tex-Mex** Assiette en grès, Ø 28 cm. 18,95 € les deux. Sagaform. **12 Piquant** Quatre cactus en verre pour un vase, H 29,5 cm. 24,80 €. Coming B. **13 Flore d'ailleurs** Assiette à dessert en porcelaine, Ø 22 cm. 49 € les six. Geneviève Lethu. **14 Tableau paysage** Grand plat ovale en céramique, L 35 cm. 41,50 €. La Boutique de l'Amérique latine. **15 Évident** Salière et poivrière en verre transparent, H 12 cm. 9,90 € les 2. La Chaise Longue. **16 Multicolore** Joli torchon en coton satiné à minces rayures, 65 x 55 cm, avec sa manique matelassée assortie. 10,90 € et 12 €. Jean Vier, au BHV. **17 À table** Set en paille à rubans entrelacés, 50 x 35 cm. 5,95 € les deux. Zara Home. Couverts manches en plastique de couleur cerclés de métal. 2,90 € l'un. BHV.

1

2

6

11

10

14

15

Réalisation : Hélène de Vaublanc

table latino

Mise en scène à la mexicaine. Tendance estivale.

3

4

5

7

8

9

12

13

16

17

IDÉE GOURMANDE

Le Top 5 des glaces rétro

C'est le grand retour des glaces vintage de notre enfance, chantilly à gogo et vermicelles chocolat dans la coupe. On adore !

http://www.movizdb.com/user/BarMBy/news/

Café liégeois

Les ★

Un trait de liqueur de café, un grain de café écrasé en déco et bien sûr, en version chocolat, le chocolat liégeois.

Liégeois ou viennois ?

■ À Vienne au XVII[e] siècle, la ville découvre le café apporté par la guerre contre les Turcs. Il est servi avec des… viennoiseries. Un peu amer au goût des clients, on y ajoute de la crème battue avec du lait et du miel. Mais durant la Première Guerre mondiale, on le rebaptisa vite fait café liégeois en l'honneur de la résistance héroïque de la ville à l'envahisseur. À la même époque, le bavarois devint d'ailleurs moscovite. La guerre, ça change tout, même la cuisine.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min + refroidissement du café

- **50 cl de glace au café**
- **4 tasses de café espresso sucrées**
- **25 cl de crème liquide très froide**
- **1 cuil. à soupe de sucre glace**

Pour le décor :
- **du cacao en poudre, des vermicelles en chocolat ou quelques grains de café à la liqueur.**

1 Préparez quatre tasses de café et laissez refroidir. Fouettez la crème liquide avec le sucre glace en chantilly bien ferme.

2 Versez le café refroidi dans quatre coupes. Remplissez-les en alternant deux ou trois boules de glace au café et de la chantilly. Terminez par une cuillerée de liqueur de café puis une rosace de chantilly.

3 Saupoudrez un léger voile de cacao à travers une passoire fine et décorez de vermicelles.

Poire Belle-Hélène

Les +

De la chantilly, des vermicelles en chocolat, deux ou trois violettes cristallisées et des cigarettes russes.

Musique & gourmandise

■ C'est le titre de la célèbre opérette d'Offenbach : *La Belle-Hélène,* qui a été emprunté par les restaurateurs des grands boulevards parisiens, en 1865, pour désigner des préparations aussi variées que des tournedos grillés ou des suprêmes de volaille. De tout cela, la gourmandise n'a retenu que ces poires pochées au chocolat chaud.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Réfrigération : 2 h

• 4 poires • 1 gousse de vanille • 100 g de sucre • 100 g de chocolat noir • 80 g de crème liquide • 60 g de lait • 50 cl de glace à la vanille.

1 Pelez les poires, creusez par la base et enlevez les pépins. Mettez-les dans une casserole avec la vanille fendue et le sucre. Mouillez d'eau pour recouvrir les poires et faites cuire à frémissements 15 min. Laissez refroidir dans le sirop puis réservez au réfrigérateur.

2 Hachez le chocolat avec un couteau puis versez-le dans un bol. Portez le lait et la crème liquide à ébullition, versez-les sur le chocolat en trois fois, tout en mélangeant. Vous réchaufferez cette sauce sur feu très doux juste au moment de servir.

3 Placez deux ou trois boules de glace vanille sur les assiettes. Disposez les poires debout. Nappez de sauce au chocolat chaude et servez aussitôt.

Banana Split

Les +

De la sauce au chocolat, des guimauves, des cacahuètes pelées et concassées ou des cerises au marasquin.

Banana-na

C'est quoi un Banana Split ? Littéralement, une "banane fendue". Plusieurs villes américaines se disputent la paternité de cette idée géniale autant que délicieuse. Vers 1905, le Banana Split était vendu… dans les pharmacies, qui proposaient souvent un comptoir à boissons fraîches et à glaces ! Une bonne idée pour attirer les clients, et en premier lieu les clientes. Présenté d'abord avec la banane dans sa peau, façon hot dog, ce dessert gagna vite récipient à sa taille et perdit sa peau, peu appréciée des dames gourmandes.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

• 4 bananes • 50 cl de glace à la vanille • 50 cl de glace à la fraise • 50 cl de glace à la pistache ou au chocolat • 25 cl de crème liquide très froide • 1 cuil. à soupe de sucre glace

Pour le décor : **• vermicelles multicolores • petits bonbons.**

1 Fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme avec le sucre glace. Réservez au réfrigérateur.

2 Pelez et coupez les bananes en deux dans la longueur, puis placez chacune d'elles dans un ravier rectangulaire légèrement plus grand. Glissez entre les moitiés une boule de glace de chaque parfum.

3 Garnissez généreusement de chantilly, décorez les bananes de bonbons, parsemez de vermicelles et servez avec des cigarettes russes.

Pêche Melba

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Réfrigération : 2 h

• 4 pêches blanches ou jaunes • 150 g de sucre • 1 gousse de vanille • 1/2 citron non traité • 500 g de framboises • 2 cuil. à soupe d'amandes effilées.

1 Ébouillantez si nécessaire et pelez les pêches. Placez-les dans une casserole et recouvrez juste d'eau. Ajoutez 100 g de sucre, la vanille fendue en deux et un morceau de zeste du citron. Faites cuire environ 15 min à petite ébullition, jusqu'à ce que les pêches soient tendres. Laissez-les refroidir dans leur sirop.

2 Mixez les framboises (sauf une douzaine pour le décor) avec 50 g de sucre et une cuillerée à soupe de jus de citron. Réfrigérez. Faites griller légèrement les amandes à sec dans une poêle.

3 Égouttez et dénoyautez les pêches. Remplissez quatre coupes en alternant le coulis, la glace vanille et les demi-pêches. Terminez par du coulis, décorez de framboises et d'amandes.

Offrande entre célébrités

■ Ce délicat dessert fut créé en 1893 par le grand chef Auguste Escoffier en l'honneur de son amie, la cantatrice Nelly Melba, qui triomphait alors dans le *Lohengrin* de Wagner (et lui avait offert deux billets pour l'y entendre). À l'époque, il fut présenté dans un bloc de glace sculpté en forme de cygne, clin d'œil au livret de l'opéra et surtout, sans chantilly !

Les +

De la crème chantilly, un trait d'eau-de-vie de framboise, ou un petit décor en sucre filé ou en caramel, pour les pros.

Orange givrée

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Congélation : 30 min

- **1 kg d'oranges non traitées, avec une belle peau sans taches**
- **60 g de sucre**
- **5 cl d'eau.**

1 Faites bouillir le sucre avec l'eau jusqu'à ce qu'il soit fondu, laissez refroidir. Râpez le zeste d'une orange. Évidez quatre beaux fruits en coupant un chapeau aux tiers de la hauteur. Placez ces écorces au congélateur.

2 Pressez toutes les oranges, vous devez obtenir environ 60 cl de jus. Mélangez le sirop avec le jus d'orange puis faites prendre en sorbetière.

3 Remplissez les écorces de sorbet puis remettez le couvercle. Vous pouvez déguster tout de suite ces oranges givrées, c'est à ce moment qu'elles sont les meilleures, mais elles peuvent attendre au congélateur jusqu'au moment du repas. Pensez à les sortir 20 minutes à l'avance.

Les +

Ajouter un trait de liqueur d'orange dans la préparation du sorbet. Et renouveler le genre avec oranges sanguines, citrons, mandarines.

Givrée, l'orange ?

■ Complètement. Si l'on prend bien soin de les sortir un peu avant de servir, elles se couvriront de petits cristaux de glace du plus bel effet. À essayer aussi en version granité à boire : grattez le sorbet obtenu en paillettes avec une fourchette, versez rapidement dans les écorces vides mais bien glacées et servez aussitôt avec une paille.

Il fait

Trop cool

FLEURS RELAXANTES
Les eaux de fleurs d'oranger ou de rose (au rayon pâtisserie des supermarchés ou en pharmacie) ont des vertus apaisantes. Et donnent une touche de douceur inimitable à l'eau.
En pratique : **50 à 60 ml dans un litre d'eau.**

MAGNÉSIUM ANTI-STRESS
Un bon point à Hépar (119 mg de magnésium par litre) et Rozana (160 mg /l). À raison d'un litre et demi par jour, elles couvrent la moitié de nos besoins en magnésium... et ont le don de calmer nos nerfs. Deux eaux parfaites pour tous les stressés que nous sommes.
En pratique : **à boire au quotidien, sauf si elles irritent les intestins fragiles.**

Super tonique

GINSENG MANIA
Tonus garanti : savourez un élixir anti-fatigue à base de ginseng râpé (magasins diététiques) mis à infuser une nuit au réfrigérateur. Sucrez et buvez bien frais.
En pratique : **20 g de racine de ginseng fraîche dans 50 cl d'eau. En cure d'une semaine.**

BICARBONATE SPORTIF
Ce sont des eaux faciles à reconnaître, elles sont gazeuses et ont un goût très marqué (Vichy Célestins, Quezac, Saint Yorre...). Le bicarbonate de sodium qu'elles contiennent en grande quantité lutte contre la formation d'acide lactique dans les muscles. L'intérêt ? Moins de fatigue musculaire et une meilleure récupération après le sport.
En pratique : **jamais de footing l'été sans sa bouteille d'eau gazeuse !**

Gardons corps tonique
et souplesse d'esprit
en nous désaltérant.

Infos santé

La viande expliquée

CONNAÎTRE LES APPORTS NUTRITIONNELS D'UNE VIANDE pour une personne donnée, c'est ce que propose le Centre d'information des viandes (CIV), résultat de trois années d'étude sur 4 sortes de viandes. Sur son site, on choisit une viande, puis on indique sa taille et son poids. En un clic, les apports nutritionnels journaliers (en protéines, en fer...) qu'elle représente s'affichent.

RÉALISEZ VOS BARRES
Des barres de céréales à son goût, plus ou moins sucrées, sans conservateurs, avec des fruits frais, il est possible de les faire chez soi. Super simple ! On prépare la pâte avec des flocons d'avoine, de sarrasin ou du muesli, reste à ajouter les fruits (si on veut) ou le chocolat et le sucre qui plaît (miel, sirop d'agave). On verse dans les moules et en 20 min, c'est prêt. Voilà des en-cas très sains à emporter sur la plage ou en balade, tout l'été.
• **Céréalière Brandt : 40 € (capacité de six barres).**

chaud buvons de l'eau !

Ajoutons à notre eau quotidienne les plantes qui en font une boisson santé. Ou choisissons une eau minérale qui réponde à nos besoins.

Atout jeunesse

THÉ VERT SOURCE DE JOUVENCE

Au Japon, il a longtemps été considéré comme un "médicament de longue vie" par les samouraïs. Parce qu'il contient des super antioxydants appelés catéchines. Linéa de Lipton ou le Thé Matcha Okinawa sont les champions en catéchines.
En pratique : **trois tasses de thé vert par jour en cure d'un mois.**

VINAIGRE MAGIQUE

Le vinaigre de cidre est une bonne source de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines et de fibres. Son goût, peu acide, permet de l'ajouter facilement à l'eau. Il aurait des effets bénéfiques sur la digestion, la perte de poids et les douleurs articulaires. Il compte déjà de nombreux adeptes ! Même si ses bienfaits restent à prouver.
En pratique : **deux cuillerées à café et un peu de miel, à diluer dans un litre d'eau.**

BIEN BOIRE EN 5 LEÇONS

1 **Pas moins d'1,5 l d'eau par jour. C'est ce qu'il faut pour compenser les pertes quotidiennes évaluées à 2,5 l. Le reste des apports hydriques est fourni par l'alimentation et par notre corps.**

2 **Ajouter 50 cl à 1 litre si la température dépasse 30 degrés ou en cas d'effort physique à produire.**

3 **Ne pas attendre d'avoir soif pour boire. À cette perception, le corps est déjà en manque d'eau.**

4 **Adopter la technique du fractionnement : boire 10 cl toutes les heures. Objectif : mieux éliminer et se débarrasser des toxines.**

5 **Avaler son premier verre au lever, à jeûn. Il n'existe rien de mieux contre le teint brouillé et la paresse intestinale !**

Top léger

VÉGÉTAUX ANTI-CAPITONS

Maté, café vert, kola, guarana... sont les stars des brûle-graisses.
On trouve ces différentes boissons en GMS, tels Cellislim Boire & Mincir arôme au citron, ou en pharmacie : billes effervescentes Affinex Objectif brûle-graisse+ au goût framboise.
En pratique : **un sachet ou une bille dans un litre d'eau, à boire tout au long de la journée durant 10-12 jours.**

GRAINES DIGESTIVES

Les graines de fenouil, pensons-y ! Elles rendent notre eau délicieusement anisée et boostent le système digestif après un repas trop copieux. Une bonne pratique à tester !
En pratique : **en infusion à déguster rafraîchie, à raison de deux cuillerées par litre d'eau.**

DRAINEURS SOLUBLES

Les plantes reines du drainage telles que pissenlit, reine des prés, cassis...) se retrouvent dans Superdiet Drainaflore (en magasins diététiques) et dans Lero Hydracur (en pharmacie). Un vrai bon coup de pouce à nos régimes minceur.
En pratique : **une dose à diluer dans une bouteille, en cure de quinze jours.**

Réalisation : Myriam Loriol

PAS DE MIEL POUR BÉBÉ

Naturel, le miel ne subit ni transformation ni stérilisation. Il peut contenir des germes. En particulier celui qui est responsable d'une maladie rare mais grave chez les petits : le botulisme. Alertée par une augmentation de cas, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) déconseille de leur donner du miel avant un an.

VRAI/FAUX LA VINAIGRETTE

C'est hypercalorique.
VRAI & FAUX Une cuillerée équivaut à 70 kcal mais dans une salade, la vinaigrette est diluée. Donc on en consomme très peu. Et il est possible de l'alléger en remplaçant une partie de l'huile par du yaourt nature.

Pour la santé, mieux vaut la réaliser avec de l'huile d'olive.
FAUX L'huile d'olive résistant à la chaleur, il est plus judicieux de la réserver aux plats chauds. L'huile de colza est préférable dans les salades pour sa richesse en oméga 3.

Elle facilite l'assimilation des antioxydants.
VRAI On peut dire merci aux corps gras contenus dans l'huile. Ils boostent l'assimilation des pigments des crudités comme le bêtacarotène. Qu'on se le dise : une salade bien assaisonnée, c'est une garantie de jeunesse !

Tout léger le sorbet

Une gourmandise amie qui prend soin de notre silhouette.

Fruité, agréablement rafraîchissant, le sorbet, dessert vedette de l'été, est bon pour tous. Côté composition : de l'eau, des fruits (frais ou sous forme de jus), du sucre et parfois de l'alcool. Côté réglementation, il est préparé avec au moins 25 % de fruits crus. Les appellations "plein fruits" en contiennent au minimum 45 % (de cette façon, on y ajoute moins de sucre) : ce qui garantit 100 g de fruits dans deux belles boules.

Côté étiquette

La plupart des grandes marques ont réduit les additifs, supprimé les colorants et n'utilisent qu'un minimum d'agents stabilisateurs. Mais c'est côté nutrition qu'il est un ami. Source de vitamines et d'antioxydants, deux boules nous permettent de couvrir la quasi-totalité de nos besoins quotidiens en vitamine C, surtout si la préparation est au cassis. Et elles n'apportent que 90 kcal, soit l'équivalent d'un yaourt aux fruits.

Vous préparez les sorbets à la maison ?

Pour un dessert encore plus léger, remplacez le sucre par du fructose. De même, arrosez les fruits de jus de citron pour conserver au mieux leurs vitamines. Enfin, utilisez des fruits mûrs et de saison, encore plus riches en vitamines et minéraux.

Sélection

plaisir et équilibre

Maximum de fruits

Pas moins de 90 % de fruits pour un résultat onctueux. Le principe : transformer en glace le smoothie.
Picard, smoothies mûre-cassis-myrtille, 1,90 €/6, GMS.

Avec des morceaux

Un sorbet sucré et acidulé. Avec des morceaux d'abricot rehaussant la saveur fruitée naturelle. Côté calories, 2 boules valent 200 g d'abricots.
Carte d'Or, sorbet Abricot, 4 €/bac d'1 l, GMS.

Gourmand

Un délicieux sorbet pomme-fruits rouges, customisé façon liégeois. Dans sa coupe, il est présenté avec une sauce aux fruits rouges sur une mousse de lait. Toutes les gourmandes aimeront.
Andros, liégeois de fruits, 2,30 €/4 coupes (120 ml), en GMS.

Réalisation : Myriam Loriol

Zoom sur LA PASTÈQUE

NOTRE ALLIÉE DE L'ÉTÉ

- **Désaltérante :** avec un taux record de 92 % d'eau, elle permet de nous hydrater au maximum.
- **Light :** pas plus de 30 kcal aux 100 g. La pastèque est un fruit minceur par excellence.
- **Vitaminée :** une portion de 200 g représente plus de 25 % de nos besoins en vitamine C, et près de 5 % en vitamines B1 et B6.
- **Aphrodisiaque ?** La citrulline qu'elle contient agirait en dilatant les vaisseaux sanguins.

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Rosé sans alcool

Pétillante, fraîche, sans alcool, voici une infusion de fleurs d'hibiscus et de sureau dans du jus de pommes bio. Ni sucre ni conservateur ajoutés.
• **Pépinelle, la fée des fleurs, fabriquée par Le Paulmier, 6,80 €/bout. de 75 cl.**

De l'énergie en miche

100 g de ce pain nous apportent autant de vit. C qu'un verre de jus d'orange. Le secret ? L'ajout dans la farine de cranberry et acérola, sources naturelles de vitamine C. Exclusivité des boulangeries Paul, ce pain est un ami des goûters toniques.
• **Pain vitamine C, 2,50 € la bûchette de 250 g. Paul.**

Saucisson light

Fabriqué avec des viandes maigres et nobles, ce saucisson a 30 % de graisses et 25 % de sel en moins qu'un classique. Le plaisir des papilles pour seulement 68 kcal par portion de 20 g.
• **Weight Watchers, 3,80 € le saucisson de 200 g, en GMS.**

Enfants

les fiches

Bien manger, ça s'apprend ! 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.

LE +
Avec le sourire, les brocolis ont la cote comme les carottes et les tomates cuites.

Clown de saumon

Pour 4

CUISEZ 2 carottes en bâtonnets et 400 g de brocolis surgelés 5 min à l'eau bouillante salée. Réservez les carottes et 8 fleurettes de brocolis. **MIXEZ** le reste avec 10 cl de crème et 2 œufs, du sel et du poivre. Versez dans 4 grands ramequins beurrés. **COUPEZ** 300 g de filet de saumon en dés, répartissez-les avec les légumes en réalisant une tête de clown. Placez 2 rondelles de tomates pour les yeux. **ENFOURNEZ** pour 15 min sur th. 6 (180 °C).

Croque campagne

LE +
À préparer à l'avance pour un petit repas express.

Pour 4

RÉPARTISSEZ 4 petits fromages de chèvre en lamelles sur 4 tranches de pain de mie aux céréales. Couvrez de 4 tranches de jambon blanc, de feuilles de roquette et de 4 autres tranches de pain de mie aux céréales. **DOREZ** 3-4 min par face dans une poêle légèrement huilée, à feu doux. **COUPEZ** chaque croque en deux. Servez chaud, parsemé de graines de sésame et accompagné d'une salade.

LE +
Un dessert vite prêt qui se mange comme un sandwich, ça va plaire !

Chaud-froid de gaufres

Pour 4

RINCEZ et séchez 125 g de petits fruits rouges (fraises, framboises, groseilles, myrtilles). Coupez les fraises en deux et réservez-les. **CHAUFFEZ** 8 petites gaufres surgelées au grille-pain. Déposez 1 boule de glace vanille en sandwich entre deux gaufres chaudes. **GARNISSEZ** de fruits et servez sans attendre.

Muffins aux Smarties

LE +
À emporter en pique-nique ou à dévorer au goûter.

Pour 4

FAITES FONDRE 100 g de chocolat noir en morceaux avec 100 g de beurre demi-sel (au bain-marie ou au micro-ondes). Mélangez. **FOUETTEZ** 3 œufs et 100 g de sucre. Ajoutez le chocolat tiédi en tournant, puis 50 g de farine pour gâteaux. **RÉPARTISSEZ** la pâte dans des caissettes en papier ou des moules à muffins en les remplissant aux trois quarts et décorez de Smarties. **CUISEZ** 5 min au four à th. 6 (180 °C). Dégustez tiède ou froid.

C'est moi qui l'ai fait

CE QU'IL TE FAUT
- 20 cuil. à soupe de sirop de fraise ou de framboise
- le jus de 2 citrons.

COMMENT ON FAIT

1. **PLACE** 4 petits sachets pour congélation avec glissière refermable dans quatre verres.
2. **VERSE** 5 cuil. à soupe du sirop de ton choix, le jus d'1/2 citron et 12 cuil. à soupe d'eau dans chacun des sachets.
3. **REFERME-LES** soigneusement, secoue un peu et réserve-les environ 2 h au congélateur.
4. **REPRENDS** les sachets dans tes mains, triture-les pour mélanger puis remets-les 1 h au congélateur. Triture de nouveau chaque sachet, ouvre-les et déguste les freezes avec une paille large.

Le goût en éveil

Jeux, séjours, bon livre et autres trouvailles pour savourer les vacances.

En balade

Étuis gonflables pour avoir sous la main en promenade ses fruits préférés sans risque de les écraser. Grâce à leur mousqueton, ils s'accrochent à la ceinture, sur un sac… ou se glissent dans le cartable dès la rentrée. Existe aussi pour son pot de yaourt.

- **À partir de 6,40 € la pièce, à commander en direct sur le site de Cookinette.**

Coup de cœur livre

L'histoire des aliments illustrée façon BD, retraçant les découvertes, de l'invention du feu aux techniques de production contemporaines (surgélation). Sans oublier l'importance d'une alimentation équilibrée. Un livre aussi ludique que savant.

- **L'imagerie des petits gourmands, éditions Fleurus, 11,50 €.**

Clubs pour petits chefs

Un bon point pour ces clubs de vacances qui initient les enfants à l'art du bien manger.

CHEZ VACANCIEL, ils découvrent des ateliers pour tout savoir sur la nutrition et des animations autour des fruits et légumes. À Roquebrune-sur-Argens, Courchevel, Carqueiranne et Les Issambres. Petit plus dans ce dernier club, ils peuvent même prendre des cours de cuisine avec le chef !

- **À partir de 889 € l'hébergement jusqu'à 5 personnes (club enfants compris).**

CHEZ NOUVELLES FRONTIÈRES, les clubs Nouvelles Rencontres font connaître aux enfants les spécialités culinaires du pays où ils séjournent. Au Maroc ou en Tunisie, par exemple, ils peuvent rencontrer des artisans pour apprendre à cuisiner le tajine ou préparer des pâtisseries orientales…

- **À partir de 614 €/adulte, 405 €/enfant, vol et formule tout inclus.**

Bâton magique

C'est agréable, une glace quand il fait chaud. Et tellement meilleur, si elle est faite maison. Grâce à cet appareil facile à utiliser, les enfants pourront inventer des sorbets naturels et selon leur fantaisie avec jus de fruits, yaourt, céréales… Il suffit simplement de placer l'appareil 24 heures au congélateur avant de préparer les neuf bâtonnets glacés.

- **Quick Pop Maker, Zoku, 20,5 x H 11 cm, 50 €, catalogue Mathon.**

Il pleut dehors ?

Voilà de quoi occuper les enfants. Le vôtre ne conçoit pas les vacances sans son ordinateur ? Proposez-lui d'explorer avec vous la rubrique cuisine du site Jeux-de-filles (avec tirets). Au travers d'une centaine de jeux, il s'initiera à la cuisine asiatique, la pâtisserie, apprendra à réaliser ses premiers hamburgers…

Choisi pour eux

Ça pique un max !
Attention, ce gros bonbon en forme de cœur cache bien son jeu : il est tendre et moelleux, mais en bouche, il pétille et picote. Waouh !

- **Bigfizz, orange, citron, fraise, cassis de Lutti, 1,85 € les 200 g, en GMS.**

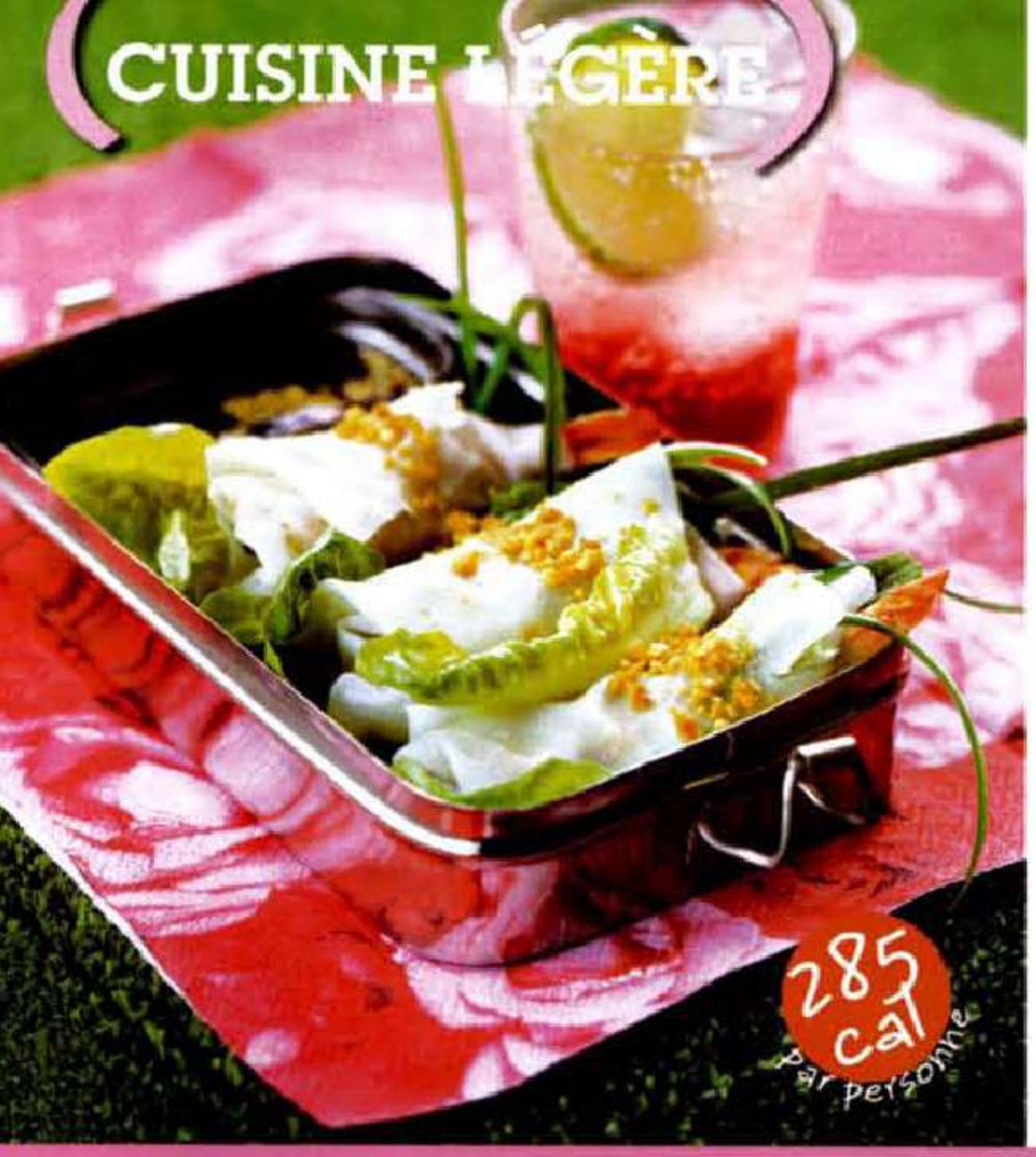
Au goûter
Pour changer un peu du jus d'orange, faites-leur goûter ce pur jus de clémentine, riche en vitamines. Une saveur très câline et joliment fruitée.

- **Clémentines Pressées, Andros, 2,45 € le litre, rayon des produits frais des GMS.**

Douces tartines
Cette petite mousse que l'on déguste sur du pain ou avec des tomates est riche en calcium. Une bonne alternative aux fromages de vache. Son goût très doux plaira aux tout-petits.

- **La Mousse de Brebis de Lou Pérac, 1,85 € les 125 g dans les GMS.**

Réalisation : Dominique Decoster



Zéro cholestérol : sans la tête (où il se concentre) et sans mayonnaise, les crevettes n'en contiennent pas. On en profite, avec cette sauce ultralight.

Rouleaux de printemps aux gambas

Préparation : 25 min **Cuisson :** 3 min

Pour 4 personnes

- 12 petites galettes de riz
- 12 gambas cuites
- 100 g de pousses de soja
- 1 carotte
- 1 sucrine
- 60 g de vermicelles de riz
- 12 brins de coriandre
- 12 brins de ciboulette
- 8 feuilles de menthe

Pour la sauce :
- 6 cuil. à s. de nuoc-mam
- 2 cuil. à s. de vinaigre blanc
- 2 pincées de sucre
- 40 g de cacahuètes hachées
- 1 morceau de piment frais haché finement.

1 Cuisez les vermicelles 3 min à l'eau bouillante salée. Ébouillantez le soja 30 secondes. Émincez la sucrine. Râpez la carotte.

2 Trempez une galette de riz dans un saladier d'eau froide, placez-la sur un linge humide. Déposez dessus des vermicelles, de la carotte, de la salade sucrine, des herbes et du soja, puis une crevette.

3 Enroulez en rentrant les bords. Faites les autres galettes. Mélangez les ingrédients de la sauce et servez.

Pique-niquez malin

Un déjeuner sur l'herbe à la fois gourmet et léger ? C'est bon pour nous !

Méli-mélo d'épinards au poulet mariné

Préparation : 20 min **Cuisson :** 12 min

Pour 4 personnes

- 2 blancs de poulet (400 g)
- 100 g de tofu fumé (magasins bio)
- 150 g de pousses d'épinards en sachet
- 1 oignon rouge
- 40 g de pignons
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique
- 2 cuil. à soupe de mélange de cumin, coriandre, ail sec, romarin
- 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- sel, poivre moulu.

1 Coupez les blancs de poulet en deux. Parsemez du mélange d'épices, salez et poêlez-les avec une cuillerée d'huile, 6 min par côté.

2 Dans un pot, mélangez le reste d'huile avec le vinaigre, une cuillerée d'eau, moutarde, sel et poivre.

3 Dorez les pignons à sec à la poêle. Mélangez-les avec les épinards, l'oignon émincé et le tofu en cubes. Versez dans une boîte avec le poulet. Assaisonnez juste au moment de servir.

J'essaie le tofu : riche en protéines de soja (pressé et caillé) qui le compose, il peut remplacer de temps en temps la viande. À ajouter aux soupes et salades.

L'atout bonheur : en phytothérapie, le basilic est une plante réputée pour ses vertus euphorisantes. N'hésitez donc pas à en ajouter dans la cuisine d'été, son parfum ensoleillé met de bonne humeur.

Pitas à l'italienne

Préparation : 10 min

Pour 4 personnes

• 4 pains pitas (rayon pains-brioches) • 8 fines tranches de jambon cru • 80 g de parmesan en morceau • 1 poignée de roquette • 4 tomates • 2 cuil. à s. d'huile d'olive • 2 brins de basilic • 1 cuil. à s. de pesto.

1 Découpez les tomates en rondelles. Dégraissez le jambon. Taillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un épluche-légumes.

2 Chauffez brièvement les pitas au grille-pain ou au four, ils s'ouvriront plus facilement. Badigeonnez-les de pesto allongé d'huile.

3 Garnissez-les avec les tomates, la roquette rincée et essorée, le jambon et le parmesan. Ajoutez quelques feuilles de basilic puis enveloppez-les de film étirable pour le transport.

Les pièges à éviter

Mieux vaut prévoir le menu, sinon c'est charcuterie et fromages assuré ! Évitez les sandwiches du commerce, chargés en sauce ou en beurre. Côté boisson, pensez au thé glacé, sympa, light et souvent moins sucré que les sodas.

Nature

On profite à fond des repas en plein air pour consommer plus de fruits et légumes : tomates, melon, fraises et pastèque. Sans oublier les sandwiches débordant de salade verte et les crudités.

CuisineActuelle.fr

Légères, faciles à emporter en pique-nique ou au bureau découvrez toutes nos recettes de salades, rubrique Tendance cuisine sur *www.cuisineactuelle.fr*

Verrines de blé et crevettes à la menthe

Préparation : 15 min **Cuisson :** 10 min

Pour 4 personnes

• 200 g de crevettes décortiquées • 200 g de blé précuit • 1 avocat • 200 g de concombre • 2 oignons nouveaux • 125 g de yaourt grec • 1 gousse d'ail • le jus d'1/2 citron • 10 brins de ciboulette • 4 feuilles de menthe • 1 pincée de piment moulu, sel, poivre.

1 Faites cuire le blé à l'eau bouillante salée selon les indications sur l'emballage.

2 Détaillez l'avocat en dés, arrosez de jus de citron. Mélangez avec les crevettes, les oignons hachés et le concombre coupé en dés.

3 Assaisonnez le yaourt avec du jus de citron, les herbes ciselées, l'ail pressé, le piment, sel et poivre.

4 Emballez séparément le blé, les légumes et la sauce pour les transporter. Répartissez le tout dans des verrines juste avant de servir.

Le saviez-vous ? Le concombre est généralement servi pelé. Or c'est dans sa peau que se trouvent les substances qui le rendent plus facile à digérer.

Plaisirs de nos régions

Des spécialités bien typées, au bon goût du terroir, à s'offrir à l'apéritif et à déguster très frais.

LE SECRET DES PLANTES

Recettes d'ancêtres aux goûts mystérieux. Secrètes, bien sûr, on aime.

1. GENTIANE D'AUBRAC

Les racines broyées de la gentiane jaune des Monts d'Aubrac, macérées dans l'alcool, donnent à cet apéritif à base de vin sa saveur puissante, amère et ronde. Nature ou avec du cassis. Avec des tuiles au parmesan.

• **Gentiane, Marius Bonal, 13 €, cavistes et grandes surfaces.**

2. ABSINTHE DE PONTARLIER

Le célèbre spiritueux, élaboré à Pontarlier, berceau de "la fée verte", à partir d'absinthe, fenouil, anis vert et autres plantes, longtemps interdit, fait son retour… à moindre degré. À allonger d'un peu d'eau glacée versée sur un sucre posé sur une cuillère spéciale. Avec des anchois et des crevettes roses.

• **Absinthe Perroquet, distillerie Émile Pernot, 49 € la bouteille de 70 cl avec cuillère spéciale.**

3. GENIÈVRE DU NORD

Un tiers de genièvre de Houlle pour la puissance, du jus de citron pour la fraîcheur, et de la cassonade pour la douceur : un nouvel apéritif nordiste. Avec miniblinis au saumon.

• **Apéritif de Houlle, distillerie Persyn, 15 € départ cave, cavistes.**

4. ANIS DE MARSEILLE

Le bon vieux Ricard s'escorte cet été d'un verre vintage des années 50, 60 ou 70. Mais reste le pastis de Marseille à base de badiane, de réglisse et d'herbes de la garrigue de Provence. Avec eau fraîche, glaçons, olives et anchoïade.

• **Ricard, 17,30 € la bouteille avec un verre, en GMS.**

AU GOÛT DES FRUITS

Ici, l'apéritif a le bon goût des fruits du pays. Parfumé mais pas trop, il est agréable en été.

1. POMMEAU DE NORMANDIE

Assemblage de jus de pomme à cidre frais et de calvados, ce pommeau a vieilli plusieurs années en fût de chêne. Fondu et équilibré, ni trop sucré ni lourd, mais bien parfumé. Avec toasts de foie gras chaud ou brochettes de boudin noir.

• **Pommeau de Normandie, Christian Drouin, 17 €, chez les cavistes.**

2. RINQUINQUIN DE PROVENCE

Des pêches de la vallée de la Durance gorgées de soleil, des feuilles de pêcher cueillies à l'automne, du vin blanc du Luberon et du sucre de canne pour un apéritif parfumé, pas trop sucré et

■ Adresses en fin de numéro

LA PUISSANCE DES MISTELLES

Des vins de liqueur vieillis en fût, où le jus de raisin frais est assemblé à l'eau-de-vie locale. En blanc, rouge et parfois rosé.

1. RATAFIA DE BOURGOGNE

Deux tiers de jus de chardonnay frais et un tiers d'eau-de-vie (marc de lies fines et eau-de-vie de cerise) vieilli 5 ans en fût : ce ratafia de Chablis est un apéro très ancien. Avec des ailerons de poulet aux épices douces.

• **Ratafia de Bourgogne, domaine Brocard, 14,90 € au caveau.**

2. MACVIN DU JURA

Deux tiers de jus de chardonnay et de savagnin, un tiers de marc et 30 mois en fût de chêne. Arômes de fruits secs, bon équilibre et finale fraîche. Très frais, avec des petites brochettes de volaille au curry ou de généreux cubes de comté.

• **Macvin du Jura AOC blanc, Rolet, 14 € départ cave.**

3. PINEAU DES CHARENTES

Jus de raisins de merlot et cabernet, et cognac pour ce pineau rosé très fruité aux notes de pruneau et cerise à l'eau-de-vie. Avec des toasts au chèvre.

• **Pineau des Charentes AOC rosé, distillerie des 3 Moulins, C. Babinot, 9,50 € départ cave.**

4. FLOC DE GASCOGNE

Assemblage de jus de raisin et d'armagnac, ce floc blanc possède de jolis arômes de raisin mûr et de miel. Avec des rillettes au foie gras ou des lichettes de jambon de montagne et de melon.

• **Floc de Gascogne AOC, Pierre Laporte, 8,50 € au caveau.**

À l'heure de l'apéritif, les vins et liqueurs jouent la partition des produits régionaux.

LE CHARME DES VINS

Vins doux naturels ou aromatisés, chaque région a le sien. Découverte.

1. LILLET DU BORDELAIS

Savant assemblage de vins sélectionnés, de liqueurs de fruits et de quinquina, élevé en barrique de chêne, cette cuvée peut vieillir en cave pour atteindre une intéressante complexité ou s'apprécier sur le fruit de sa jeunesse. Avec des tartelettes à la poire et à la fourme ou encore des petits fours frais au chocolat et à la fraise.

• **Réserve Jean de Lillet, 20 €, cavistes.**

2. TXAPA DU PAYS BASQUE

Des fruits, des fleurs et des plantes du Pays basque longuement macérés puis associés à du vin blanc. Un apéritif aux saveurs de cerise et d'épices douces à boire frais avec des cuisses de pigeon fumées et des rondelles de chorizo.

• **Txapa, Brana, 14,45 € départ, et chez cavistes.**

revigorant. Sur des glaçons, avec une terrine de canard ou des acras.

• **RinQuinQuin, Distilleries et Domaines de Provence, 14,50 €, chez les cavistes.**

3. QUINQUINOIX DU PÉRIGORD

Le jus des noix vertes cueillies en juillet vieillit 5 ans en fût avant d'être assemblé avec un vin de liqueur blanc. Résultat, un apéritif équilibré sucré, amer, complexe et frais. Sur des glaçons, avec des cubes de comté ou une terrine de canard.

• **Quinquinoix, Denoix, 13,30 €, cavistes.**

4. GOURMAND DE BRETAGNE

Fait de vin rouge et de fraises de Plougastel avec une touche de sucre de canne, cet apéritif léger et bien parfumé se boit glacé. Parfait avec des brochettes de melon/jambon.

• **Apéritif gourmand à la fraise de Plougastel, Fisselier, 9,80 €, cavistes.**

5. GUIGNOLET D'ANJOU

Guignes et griottes macérées dans de l'eau-de-vie. Un apéritif angevin aux arômes de cerise bien marqués et à la finale fraîche. Avec du magret séché ou une terrine de lapin.

• **Guignolet, Giffard, 5,50 €, en GMS.**

Offre Cuisine Actuelle

BANYULS DE CATALOGNE

Un vin doux naturel tiré du grenache noir et gris, aux arômes de figue, pruneau, cacao et épices douces. Avec des palmiers au roquefort, du jambon ibérique et figues.

Spécial lectrices

Tout le mois d'août, port gratuit pour 6 bout. en France métropolitaine. Baillaury banyuls grand cru 2003, Cave de l'Abbé

Réalisation : Elizabeth de Meurville

Autour du vin

Les affaires du mois

FRAÎCHEUR
Un bordeaux rosé pur merlot, au nez de fruits rouges et à la bouche ample, vive, gourmande et fraîche. Avec des saucisses grillées ou une tarte feuilletée à la tomate fraîche.
• **Roselya by Tutiac, 4,50 €, magasins Intermarché, Système U, Leclerc.**

BIEN FRUITÉ
Un cabernet d'Anjou bio rafraîchissant aux arômes de groseille, de framboise et de bonbon anglais. Sur une salade aux gésiers confits ou une tarte aux fraises.
• **Cabernet d'Anjou 2009, cuvée l'Abeille Biovidis, 5,30 €, magasins Leclerc.**

DOUCEUR
Parfait pour l'apéritif car rafraîchissant et fruité, ce porto rose aux arômes de fruits frais se boit nature ou sur des glaçons. Avec du chorizo ou des crevettes grillées aux épices.
• **Croft Pink, 14,20 €, chez les cavistes Nicolas.**

Chantal Pesquet, chercheuse de bonnes bouteilles

Arrivée en novembre 1990 aux Domaines Qui Montent pour donner un coup de main lors de la sortie du beaujolais nouveau, Chantal Pesquet est toujours là. Les Domaines Qui Montent découvrent les trésors des vignerons, en assurent la promotion puis les vendent.
Chantal est donc de ce réseau, animée de la même passion qu'elle avait pour son métier d'avant, restauratrice. Ce qu'elle aime le plus ? Trouver des pépites, soit des vignerons représentatifs de leur terroir, des vins typiques de leur cépage ou encore des crus avec une belle personnalité. "Mon coup de cœur du moment est un siracanta 2009, un costières de Nîmes plein de fruits, aux arômes pétants, onctueux en bouche, sans lourdeur" dit-elle avec enthousiasme. "L'autre facette de mon travail est de faire découvrir aux consommateurs ces quelque 700 vins produits par 150 vignerons." Dans les 14 boutiques LDQM – la dernière a été inaugurée à Marseille au printemps –, des tables d'hôtes sont installées et les vins sont proposés à prix coûtant, sans droit de bouchon. Une bonne façon de les mettre en situation, explique Chantal. Et de bien conseiller le client. "Là, une femme joue le rôle de maîtresse de maison."

Agenda du mois

4 et 5 août
Grandes tablées à Saumur
Au cœur de la ville, deux dîners autour d'immenses tables avec produits locaux et saumur-champigny à volonté. L'occasion de rencontrer les vignerons de l'appellation.

Du 5 au 9 août
Jazz à l'Hospitalet

Liz Mc Comb, Nathalie Dessay, Garou... sont à l'affiche du 7e festival de jazz du château de l'Hospitalet. À écouter en dégustant les vins des domaines.

Tout l'été
Images en Sancerrois
Plus de 200 grandes photos réparties dans les 14 villages de l'appellation Sancerre, en extérieur, un peu partout. Les visiteurs peuvent voter pour leur préférée et acheter celle qui leur plaît.

Du 20 au 22 août
Balade en Cadillac
Une virée en Cadillac dans le vignoble de l'appellation cadillac-côtes-de-bordeaux ? Les amateurs de voitures et de bons crus découvriront ainsi le patrimoine architectural et les châteaux viticoles qui ouvrent leurs portes.

28 et 29 août
Fête des vignerons à Eguisheim
Tout le village sera en liesse pour célébrer les vignerons et le 50e anniversaire de leur fête. Avec visites de caves, dégustations, bal folklorique... Et découvrir l'un des plus beaux villages d'Alsace.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

BON PLAN

VISITE D'UN CRU CLASSÉ

À ne pas rater, la visite de l'une des plus belles propriétés de Pauillac, le Château Pontet Canet. Tout commence dans la demeure et les vignes, puis dans les cuviers, les chais et les caves. Et l'on termine par la dégustation d'un millésime de ce superbe cru classé. Un trésor.

• **Jusqu'à fin octobre, gratuit et sur rendez-vous.**

Objet malin

Des marque-verres arc-en-ciel

Ils sont en silicone et se collent au verre grâce à une ventouse. À chacun sa couleur pour que tout le monde retrouve son verre ! La bonne idée des réceptions d'été.

• **6 € les 12, Service Parfait, La Carpe.**

CONSEIL DU MOIS

Faut-il ouvrir la bouteille à l'avance ?

Oui, s'il s'agit d'un vin rouge puissant qui demande à s'aérer avant d'être dégusté. Les arômes se développent au contact de l'oxygène, il est donc conseillé de déboucher la bouteille 1 ou 2 h à l'avance, sans pour autant la mettre au chaud. Attention, un vieux vin peut être fragile, une trop forte oxydation lui serait fatale.

Question D'ACTU

VERRE OU PLASTIQUE ?

Les contenants influencent la qualité du vin.

Une bonne vieille bouteille en verre serait-elle irremplaçable ? L'Institut des Sciences de la Vigne et du Vin rend compte des observations après douze mois d'une étude devant durer encore une année. À mi-parcours donc, deux types de bordeaux, rouge et blanc, conditionnés soit en verre, soit en PET monocouche et multicouche (plastiques alimentaires) soit encore en Bag in Box (carton et poche étanche) en 18,7 cl, 75 cl et 3 litres, réagissent différemment. Après analyses chimiques et dégustations, il est à noter que le blanc s'est largement oxydé dans le BIB et dans le PET, notamment dans les petits contenants, jusqu'à devenir foncé et imbuvable. Le rouge a peu changé de couleur mais s'est oxydé. Aucun n'a bougé dans le verre. En résumé, plus le contenant laisse passer l'oxygène, plus le vin évolue. À ce jour, pour les vins rouges, le Bag in Box et la grande bouteille en plastique multicouche semblent envisageables, à condition de les boire dans l'année. Reste à connaître la date de mise en BIB ! Étude à suivre.

La bouteille en verre conserve l'intensité initiale des vins rouge et blanc.

Le Bag in Box est plus perméable que les autres matériaux.

Adresses en fin de numéro

MARIAGES DE SAISON

QUE BOIRE AVEC DES LANGOUSTINES ?

Les saveurs fines, marines et légèrement sucrées des langoustines se plaisent accompagnées d'épices et des produits de la terre. Les vins équilibrés et fruités sont ceux qui leur conviennent le mieux. Des blancs et parfois des rosés, selon la recette.

LANGOUSTINES/MAYO

Un bourgogne blanc élégant et fin, bien équilibré avec du gras, de la fraîcheur et une pointe de vanille pour enrober la chair de la langoustine et glisser sur la mayonnaise.

Bourgogne blanc 2008, Château des Jacques, Clos de Loyse, 11,10 €, cavistes.

LANGOUSTINES À LA PLANCHA

Des épices et une cuisson vive : il faut un vin frais et charpenté comme ce bordeaux rosé, né dans un grand château, aux notes de fleurs blanches et de pamplemousse. Sublime.

Bordeaux rosé 2009, Lafon-Roset, 7 €, chez les cavistes.

CROUSTILLANTS DE LANGOUSTINE

Un blanc frais et vif pour résister au gras du croustillant sans agresser la tendre langoustine. Tiré du sauvignon, celui-ci est élégant et frais avec ses arômes de fruits blancs et d'agrumes.

Bordeaux blanc 2008, Eden, Antoine Moueix, 6,50 €, chez les cavistes.

En cave

Rouge charmeur

Saumur-champigny

Sauvage et civilisé, fruité et généreux, tannique et frais, un cru parfait pour les repas de fin d'été.

D'où vient-il ?

Entre Loire et Thouet, neuf communes proches du village de Champigny, dont Saumur, font partie de l'appellation, qui date de 1957 et couvre environ 1 500 ha. Même si les cépages cabernet sauvignon et pineau d'Aunis sont autorisés dans l'AOC, les terroirs de tuffeau au climat sec et chaud sont très favorables au cabernet franc, un cépage à la personnalité bien marquée. La culture de la vigne apparue dans cette région à l'époque romaine a été plus tard encouragée par les ducs d'Anjou, puis par les connaisseurs qui tenaient en haute estime les "rouges de Champigny". Les vignerons de cette appellation sont les premiers à s'être engagés dans une démarche de biodiversité et pour une viticulture durable, limitant au maximum l'usage de produits chimiques.

Comment le servir ?

Légèrement frais, mais pas trop, toujours dans un verre à pied. Jeune, il est fruité, au bout de quatre à cinq ans, un peu plus complexe.

LE NEZ

Petits fruits rouges et noirs, framboise et cassis avec des notes de groseille, de cerise, de mûre et de violette ou d'iris.

LA BOUCHE

Fruitée, veloutée et longue, plus ou moins concentrée, charpentée avec des tanins ronds et une finale franche.

LA ROBE

Rouge grenat à reflets violets dans sa jeunesse, sombre et profond le plus souvent.

*Température idéale de service : 13-14 °C

LES BONS ACCORDS

Pâtés en croûte, terrines, boudin noir, volailles, viandes grillées et rôties, sauté de porc au curry, épaule d'agneau au four, légumes farcis, fromages d'abbayes, saint-marcellin bien affiné.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

NOTRE SÉLECTION

7,50 €

Fruité

Associant les trois cépages de l'appellation, un vin aux arômes de fruits rouges avec une note de violette, frais et long en bouche. Avec une pintade rôtie au lard, un gigot ratatouille.

- Saumur-champigny 2008 Bouvet Ladubay, cavistes.

7,90 €

Puissant

Une cuvée 100 % cabernet franc, à la fois fruitée et ample en bouche, au nez de fruits noirs et rouges et finale longue. Avec un parmentier de boudin, une côte de bœuf rôtie et son beurre rouge.

- Léna Filliatreau Saumur-champigny 2007, Monoprix Gourmet.

8,20 € départ cave

Charmeur

Nez de framboise et de cassis bien mûrs, robe grenat foncé et bouche ample et veloutée, fruitée, franche et longue. Un vin de plaisir sur des têtes de champignons farcies, un magret de canard.

- Les Terres Rouges 2008, Domaine de Saint-Just, cavistes.

5,90 €

Rustique

Robe sombre, arômes de fruits noirs bien mûrs, bouche équilibrée, franche et un peu rustique... Une bonne expression du pur cabernet franc jeune. Sur un sauté de porc aux épices, un canard aux navets.

- Domaine Saint-Vincent 2009, Système U.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Grand Bleu

C'est le moment de profiter des bienfaits de la mer. On se concocte un menu tout poisson ? Trop bon !

17 Entrée **Huîtres sauce verte**

30 Plat **Dos de cabillaud aux petits légumes**

41 Dessert **Tarte aux pêches jaunes**

astuce

Servez les huîtres fraîches mais pas glacées, pour mieux préserver leur saveur. Avec du pain de seigle ou complet et du beurre demi-sel.

le vin idéal

Pour l'entrée et le plat, un muscadet frais et vif, qui s'accorde avec le goût iodé des huîtres. Et un vouvray fruité pour la tarte aux pêches.

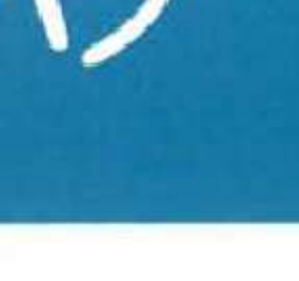
Made in China

On sort les baguettes et les jolis petits bols, sous le prétexte d'un repas gourmand et dépaysant.

68 Entrée **Rouleaux de printemps aux gambas**

41 Plat **Travers grillés à l'asiatique**

60 Dessert **Orange givrée**



astuce

En guise de mignardises, proposez du nougat au sésame, du gingembre confit ou des "fortune cookies", ces biscuits craquants qui renferment une prédiction ou une maxime.

la boisson

Du thé bien sûr ! Vert, noir ou blanc. Côté bar, une bière blonde peu alcoolisée comme la Tsintao.

L'anniversaire de Jean

8 ans, ça se fête ! On gonfle les ballons, on prépare les déguisements et on fait un déjeuner spécial juniors.

astuce

Créez un atelier desserts ludiques en posant sur la table une bombe de chantilly, des vermicelles multicolores et des bonbons : les enfants customiseront chacun leur banana split.

43 Entrée **Salade de melon à la feta**

65 Plat **Croque campagne**

58 Dessert **Banana split**

la boisson

Du jus de pomme allongé d'eau gazeuse pour imiter le champagne et des smoothies tout frais.

Tchin tchin !

C'est tellement bon de se retrouver à l'heure de l'apéro pour picorer façon tapas et trinquer entre copains.

astuce

La quiche se déguste aussi bien chaude que froide. Coupez-la en cubes et présentez-les sur des petites piques. Avec les sardines, proposez des tranches de pain grillées.

40 Entrée **Sardines crues marinées au citron**

50 Plat **Quiche de courgettes au fromage blanc**

23 Dessert **Pêches de vigne au rosé**

le vin idéal

Du rosé bien frais, l'incontournable des apéros aux beaux jours.

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Cocorico !

Le 14 juillet, c'est la fête nationale. Au programme, musique musette et bons produits du terroir.

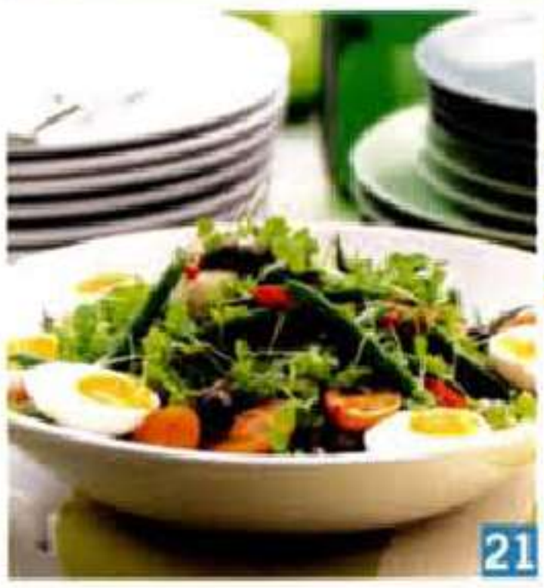
21 Entrée **Salade du jardin**

42 Plat **Travers de porc mijotés au cidre**

57 Dessert **Poire Belle-Hélène**

astuce

Pour l'apéro, proposez une belle planche de charcuterie : saucisson sec et pâté de campagne avec des cornichons.



la boisson

Un cidre fermier demi-sec frais.

Maillot jaune

Tour de France oblige, on prend des forces, car il s'agit d'encourager nos cyclistes préférés. Allez !

20 Entrée **Pommes de terre à la crème**

40 Plat **Tartare de bœuf aux noix**

36 Dessert **Sucettes glacées melon-framboise**

astuce

Accompagnez le tartare de bœuf d'un mesclun aux lamelles de pomme granny et de céleri. Proposez aussi un beau plateau de fromages.

le vin idéal

Façon régional de l'étape, un rouge du cru, jeune et servi rafraichi.

100 % girly

On se fait une soirée spécial filles, histoire de s'échanger tous les potins sur les célébrités ou… la voisine.

astuce

On prépare les bâtonnets à l'avance et on les sert froids accompagnés de leur sauce. Ajoutez une note croquante au dessert avec des mini meringues.

33 Entrée **Bâtonnets de lieu au sésame**

48 Plat **Tarte aux fleurs de courgettes**

23 Dessert **Velouté de fruits rouges**

le vin idéal

Cocktail tout rose pour l'apéritif, Cosmopolitan ou Pink Lady, et côtes-du-lubéron blanc ensuite.

Brunch du dimanche

Après une grasse matinée bien méritée, rendez-vous à la mi-journée autour d'un repas décontracté.

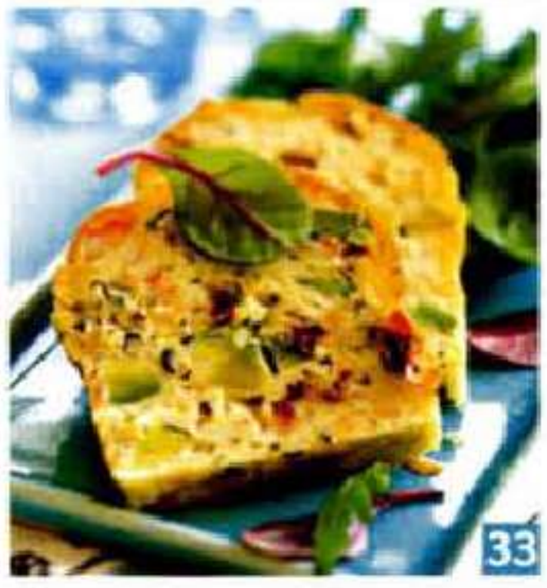
astuce

Complétez votre brunch avec des œufs brouillés au bacon, un assortiment de viennoiseries et une ou deux compotes.

38 Entrée **Assiette du soleil**

33 Plat **Cake au crabe et à l'avocat**

65 Dessert **Muffins aux Smarties**



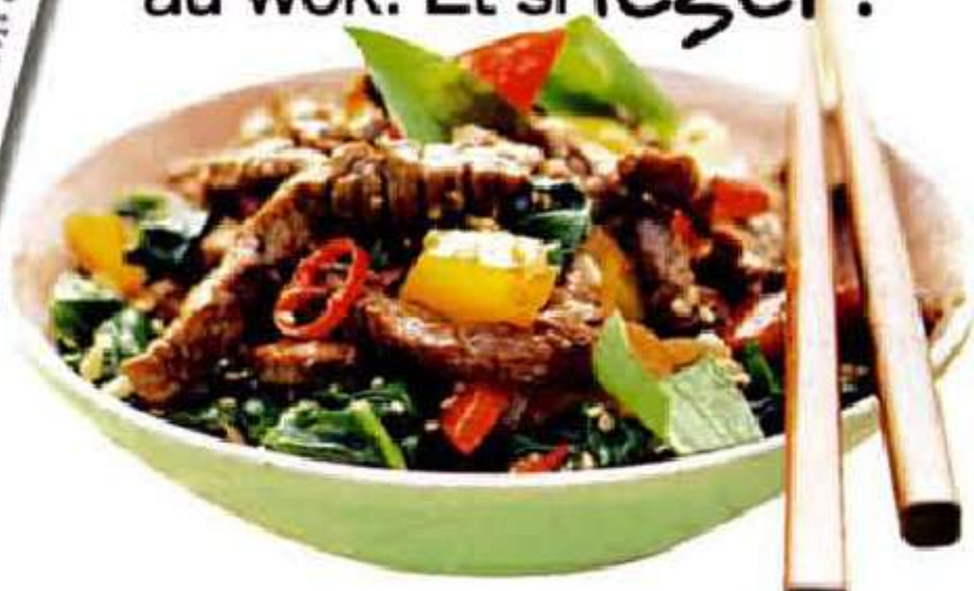
la boisson

Des jus de fruits fraichement pressés, du thé et du café bien chauds.

LE MOIS PROCHAIN

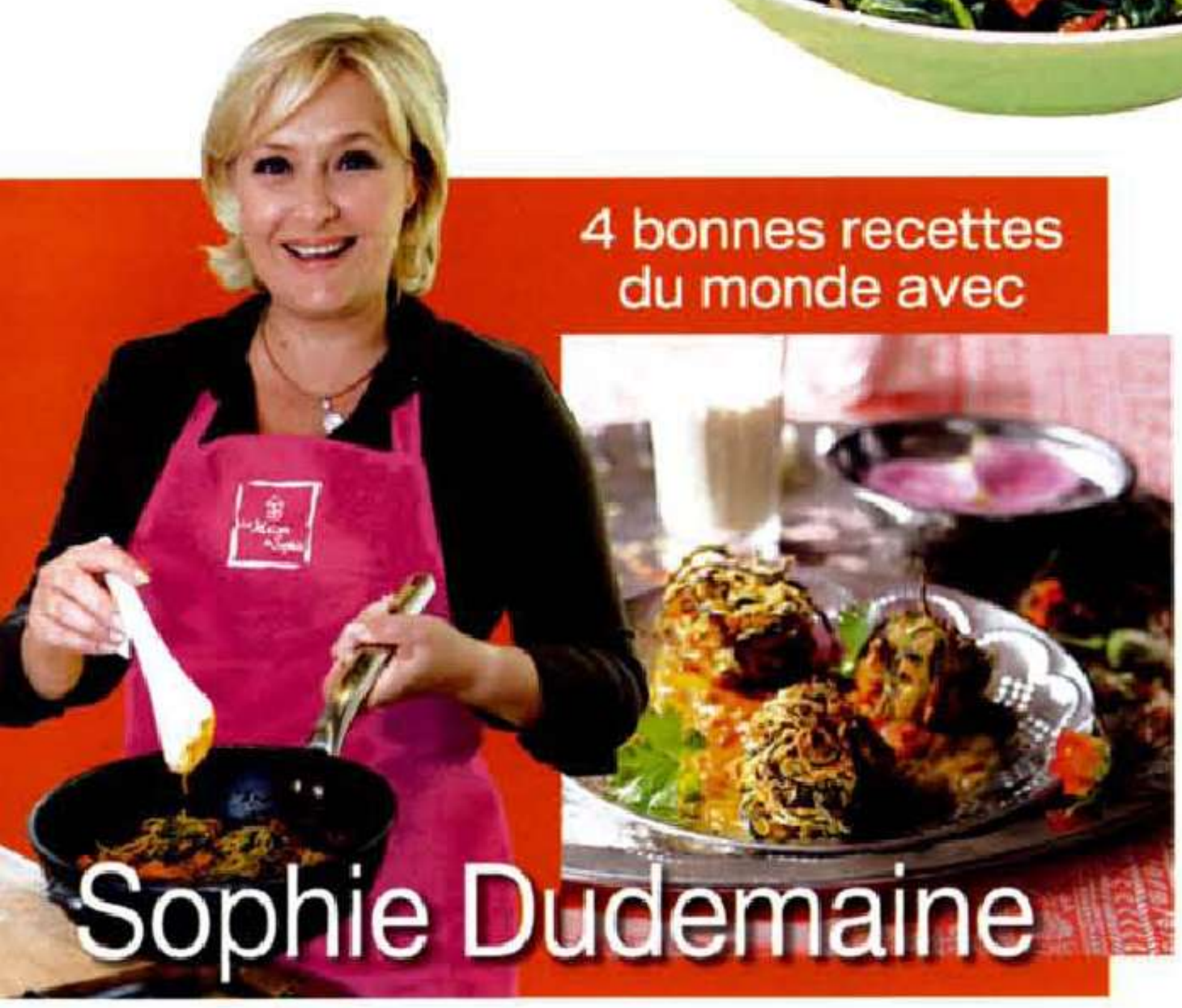
dans Cuisine Actuelle

... et toujours
16 fiches recettes
à collectionner



Facile de cuisiner
au wok. Et si *léger* !

Les juniors invitent
leurs *amis* au jardin.



4 bonnes recettes
du monde avec

Sophie Dudemaine

À découvrir aussi

- Enquête : c'est l'année de la biodiversité !
- Bien-être : on garde la forme de l'été
- Foires aux vins en grandes surfaces.

Des salades
complètes qui
font *envie*.

En vente dès le 16 août

CARNET D'ADRESSES

Abbaye de Fontevraud : www.abbayedefontevraud.com **Absinthe** : www.vertdabsinthe.com **Afonso** : 04 92 73 13 40. **Alice Ricard** : 05 65 99 06 46. **Alpage du Lavoir** : 06 86 16 08 80. **Antoine et Lili** : www.antoineetlili.com **Antoine Moueix** : 05 57 55 58 00. **Atelier des chefs** : www.atelierdeschefs.fr **Babinot** : 05 46 96 40 54. **Boulanger** : www.boulanger.fr **Bouvet Ladubay** : 02 41 83 83 83. **Bouzigues** : 04 67 43 66 40. **Brana** : 05 59 37 00 44. **Cadillac** : 05 57 40 00 88. **Castelnaudary** : www.feteducassoulet.com **Cave de l'Abbé Rous** : 04 68 88 72 72. **Château de Berne** : 04 94 60 43 60. **Château Lafon-Rochet** : 05 56 59 32 06. **Château Pontet Canet** : 05 56 59 04 04. **CIV** : www.lessentieldesviandes.org **Coming B** : www.comingb.fr **Cookinette** : www.cookinette.fr **Denoix** : 05 55 74 34 27. **Distillerie Persyn** : 03 21 93 01 71. **Domaine Brocard** : 03 86 41 49 00. **Domaine de Saint-Just** : www.st-just.net **Drouin** : 02 31 64 30 05. **Eguisheim** : www.ot-eguisheim.fr **Fédération internationale des Logis** : 01 45 84 83 84, www.logishotels.com **Fisselier** : www.fisselier.com **Fleux** : www.fleux.com **Geneviève Lethu** : www.genevievelethu.com **Graine d'intérieur** : www.grainedinterieur.com **Jean Vier** : www.jean-vier.com **Jeux-de-filles** : www.jeux-de-filles.com **Karis** : 02 54 53 00 00. **Kenwood** : 0820 043 043. **Kookit** : 04 37 28 35 80. **Krups** : 0810 61 10 61. **La Boutique de l'Amérique latine** : www.laboutique-ameriquelatine.com **La Chaise longue** : www.lachaiselongue.fr **La Tour des vents** : 05 53 58 89 55. **Lautrec** : 05 63 75 90 31. **Le Grapiot** : 03 84 37 49 44. **Lekué** : 01 40 13 01 23. **Le Lancaster** : 01 40 76 40 76. **Le mas des vignes** : 04 90 65 63 91. **Léonardo** : www.madeindesign.com **Le Parfait** : www.leparfait.fr **Les Domaines Qui Montent** : www.lesdomainesquimontent.com **LSA** : 0800 90 16 96. **Maisons du monde** : www.maisonsdumonde.com **Marius Bonal** : 05 65 67 00 58. **Mathon** : 0892 391 100. **Metz** : http ://mirabelle.metz.fr **Morphy Richards** : 01 69 11 12 94. **Nature & Découvertes** : www.natureetdecouvertes.com **Nouvelles Frontières** : www.nouvellesfrontieres.com **Okinawa et moi** : www.okinawaetmoi.fr **Oliviers and Co** : www.oliviersandco.net **Ossau-iraty** : 05 59 37 86 61. **Pépinelle** : www.le-paulmier.com **Pierre Laporte** : 05 62 29 20 88. **Point à la ligne** : www.pointa-laligne.fr **Rolet** : 03 84 66 00 05. **Roscoff** : 02 98 61 12 13. **Roule galette** : 01 44 97 93 20. **Sagaform** : www.sagaform.com **Sancerre** : www.actualites-maison-des-sancerre.com **Saint-Chély d'Apcher** : 04 66 31 03 67. **Saint-Félicien** : 06 74 02 85 22. **Saumur** : www.ot-saumur.fr **Saumur-champigny** : 02 41 40 20 60. **Seb** : 09 74 50 1 021. **Talmon** : 02 51 90 65 10 ou 02 51 96 02 76. **Terrasson** : www.il-etaitunefoislanoix.com **Thalasso Pornic** : 02 40 82 21 21. **Tupperware** : 0810 88 55 85. **Vacanciel** : www.vacanciel.com **Zara home** : www.zarahome.com

index RECETTES d'août

Entrées

Assiettes du soleil 38
Cake au crabe et à l'avocat 33
Crevettes anisées grillées, beurre d'herbes 21
Huîtres sauce verte 17
Quiche de courgettes au fromage blanc 50
Rouleaux de printemps aux gambas 68
Salade de melon à la feta 43
Salade de pâtes saumon, melon et avocat 37
Salade du jardin 21
Sangria 17
Tarte aux fleurs de courgettes 48
Tatin de tomates provençales 47
Verrines de blé et crevettes à la menthe 69

Plats

Bâtonnets de lieu au sésame 33
Burgers au saumon mariné 32
Carré de veau grillé aux épices 18
Clown de saumon 65
Croque-campagne 65
Daurades farcies et asperges grillées 20
Dos de cabillaud aux petits légumes 30
Lotte sabayon d'orange 34
Méli-mélo d'épinards au poulet mariné 68
Pavés d'espadon grillés et légumes vapeur 21
Pitas à l'italienne 69
Pommes de terre à la crème et aux noisettes 20
Roulés de dinde aux pois gourmands 49
Tarte crème de tomate aux poivrons 45
Tourte de pommes de terre et thon frais 46

Desserts

5 idées fruits à siroter 22
Banana Split 58
Café liégeois 56
Chaud-froid de gaufres 65
Freeze rouge 65
Muffins aux Smarties 65
Orange givrée 60
Pêche Melba 59
Pêches rôties au sirop d'érable 19
Poire Belle-Hélène 57
Sucettes glacées melon-framboise 36
Tarte au sabayon de fruits rouges 20

Vos 16 fiches recettes page 39

Tartare

Tartare bœuf-noix
Tartare de melon charentais
Tartare de pastèque au thon
Tartare de tomates aux crevettes

Sardine

Roulés de sardines aux fruits secs
Sardines crues marinées au citron
Sardines gratinées à la provençale
Tempura de sardines

Travers

Travers de porc au miel
Travers grillés à l'asiatique
Travers grillés, sauce barbecue
Travers mijotés au cidre

Pêche

Gratins de pêches aux amandes
Pêches en granité citronné
Pêches fourrées au fromage frais
Tarte aux pêches jaunes

Crédits photos. F. Nicol/C. Madani : p. couv(2)-3(2)-29 à 33(12)-75-76(2)-77(2). Mondadoripress : p. 3(2)-34(4)-35-36-37-38-43-44 à 50(13)-75(2)-76(3). ACP Syndication.com : Hopmer p. 3-17-18-19-20/Meppem p. 16-17-18-19(3)-21(3)-75-76/Stevens p. 16-18-20(2)-76/Castleton p. 65-76/Smart p. 77. J.-C. Riou : p. 3-22/23(5)-55 à 60(10)-75(2)-76(2). Sucré Salé : p. 77/Foodfolio p. 12/Taillard p. 12/Garcia p. 12/Spy p. 17/Hall p. 39-40/Roulier-Turiot p. 40-42-76(2)/Guedes p. 41-75/Sanoma p. 41/Nurra p. 41-75/Radvaner p. 41-42/Cassidy p. 42-68-75/Riou p. 42/Waiche p. 65/Rivière p. 65-69(2)-75/Photospring p. 68. Studio X/Stock-Food : p. 77/Errico p. 12/Turpin-Griset p. 39/Eising p. 39-40-75/Brauner p. 40/Brachat p. 77. P. Louzon : p. 15-52/53(17)-74. B. Marielle : p. 20. P. Sordoillet : p. 25. Photononstop : Mai p. 62. Colorise : Desnerck p. 65. Mariage Frères : p. 69. F. Bel : p. 70. Illustrations : Minn p. 65.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17.

Par téléphone
France métropolitaine : **01 44 90 67 50**
DOM-TOM et étranger : **(00) 33 01 44 90 67 50**

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 90 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604) Camille Paimvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Ymkje Haringsma (6614)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bastel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, N. Renaud, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média : Catherine Arnaize (3346)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)
Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2010 Prisma Presse

Dépôt légal : juillet 2010

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE 2008

ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESSE